



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

### CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3727kj				
891kcal	41.0g	7.9g	13.0g	15.6g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	22.7g	31.3g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

01

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de verduras**  
**Lomo al horno con guisantes**  
Yogur

**CENA:** Judías verdes rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta

02

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Cocido Andaluz**  
**Salchichas al horno**  
Fruta

**CENA:** Champiñones salteados y pescado azul al limón. Fruta

03

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Espaguetis a la carbonara** con leche, bacon y champiñón  
**Tortilla de patata**  
Yogur

**CENA:** Calabaza especiada y pescado blanco en salsa. Fruta

04

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Crema de calabacín**  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

**CENA:** Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

07

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Alubias a la jardinera** con hortalizas  
**Tortilla española** de patata y cebolla  
Fruta

**CENA:** Verduras a la plancha y lomo al ajillo. Fruta

08

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Sopa de arroz**  
**Muslo de pollo asado con zanahoria**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

09

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Lentejas a la castellana** con chorizo y hueso de jamón  
**Merluza al horno con ajo y perejil**  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y paninis caseros. Fruta

10

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Cazuela de fideos** con verduras  
**Pechuga de pollo con patatas**  
Yogur

**CENA:** Alcachofas a la romana y tortilla paisana. Fruta

11

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Crema de verduras**  
**Muslo de pollo deshuesado en salsa** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y pescado blanco al caldo corto. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Lentejas con verduras**  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Guisado de patatas con ternera**  
**Boquerones en tempura**  
Yogur

**CENA:** Crema de boniato y muslo de pollo asado. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Garbanzos a la riojana** con chorizo y hueso de jamón  
**Lomo al horno**  
Fruta

**CENA:** Hervido y pescado azul al papillote. Fruta

17

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Fogonero a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro  
Yogur

**CENA:** Judías verdes salteadas y tortilla francesa. Fruta

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Crema de patata y puerro con picatostes caseros**  
**Albóndigas mixtas a la santanderina** de cerdo y ternera al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Coliflor gratinada y pescado al vapor. Fruta.

21

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Alubias a la castellana** con chorizo y hueso de jamón  
**Croquetas de bacalao**  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta

22

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Cazuela de arroz con pescado** con merluza, calamar y gamba  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Wok de verduras y brocheta de pavo. Fruta

23

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Guiso de lentejas con verduras**  
**Muslo de pollo al horno**  
Fruta

**CENA:** Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Tornillos con tomate y champiñón**  
**Merluza al horno con ajo y perejil**  
Yogur

**CENA:** Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta

25

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Espaguetis con tomate y calabacín**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y pavo a las finas hierbas. Fruta

28

Lechuga, tomate, lombarda, olivas  
**Garbanzos de la huerta**  
**Croquetas de la abuela** con carne de ave, cerdo y bechamel  
Fruta

**CENA:** Crema de verduras y jamoncitos de pollo rustido. Fruta

29

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda  
**Crema de calabaza**  
**Fogonero al horno con judías verdes**  
Yogur

**CENA:** Verduras asadas y magro en salsa. Fruta

30