



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

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

3

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Lentejas a la castellana
con chorizo y hueso de jamón
Bocaditos de rosada
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **17**
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Pechuga de pollo empanada con kétchup
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **24**
Crema de patata y puerro con picatostes caseros
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **31**
Espirales con tomate y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta

MARTES

4

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**
Arroz con verduras
Tortilla española
de patata y cebolla
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **18**
Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **25**
Espirales italiana
con tomate y queso
Fogonero rebozado casero
Fruta

MIÉRCOLES

5

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **12**
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con zanahoria
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **19**
Arroz con pavo y verduras
Croquetas de bacalao
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Arroz con pescado
con merluza, calamar y gamba
Tortilla de patata
Fruta

JUEVES

6

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**
Crema de calabacín
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Natillas

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Crema de verduras naturales
Lomo al horno
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas **27**
Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Yogur

VIERNES

07

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Tornillos con tomate y champiñón
Lomo en salsa con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Macarrones boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Filete de merluza a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **28**
Fideos a la cazuela con verduras
Filete de merluza al horno
Fruta