



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

Manzana, naranja, pera, fresa y plátano

### CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas 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:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3415kj	37.9g	7.6g	13.2g	13.4g
817kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
85g	19.8g	29.0g	2.5g	

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **04**  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Lomo adobado en salsa española**  
al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **05**  
**Arroz a la cubana**  
con tomate  
**Croquetas de bacalao**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**  
**Sopa de ave con estrellitas**  
**Hamburguesa de ave en salsa de cebolla**  
al horno  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **07**  
**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Merluza en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **01**  
**Arroz tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Fogonero a la gallega**  
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**  
**Alubias de la abuela**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**11**

**Festivo**

**12**

**Festivo**

**13**

**Festivo**

**14**

**Festivo**

**15**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **18**  
**Lentejas de la huerta**  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**  
**Coditos salteados con hortalizas**  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**  
**Sopa de cocido con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo  
**Lomo con pisto asado**  
al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**  
**Arroz con magro y verduras**  
**Fogonero en salsa mery**  
al horno con ajo y perejil  
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**  
**Crema de calabaza**  
**Muslo de pollo a la cazadora**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **25**  
**Sopa de ave con letras**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Pechuga de pollo empanada con ketchup**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **26**  
**Garbanzos a la campesina**  
con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**  
**Arroz con setas**  
**Filete de merluza en salsa de tomate**  
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **28**  
**Crema de verduras naturales**  
**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **29**  
**Espaguetis italiana**  
con tomate y queso  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
Fruta