



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón y sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color o forma a la de los días anteriores.

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

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:
3748kj				
896kcal	43.2g	8.3g	14.6g	16.2g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.0g	31.6g	2.7g	

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, lombarda,
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Tallarines con tomate y calabacín
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al vapor. Fruta

Alubias a la vinagreta
con tomate, cebolla, pimiento y huevo
Bocaditos de rosada con maíz salteado
Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo en salsa con menestra de verduras
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Ensalada mixta y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Merluza a la vizcaina
al horno con salsa de zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas campesinas
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pavo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arroz con verduras de temporada
con champiñón, coliflor y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Potaje de garbanzos estofados
con patata, cebolla, pimiento y tomate
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada de verano
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Tortellini de ricotta y espinacas
con salsa de tomate
Fruta y helado

CENA: Hervido valenciano y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Vichysoise
crema de patata y puerro
Muslo de pollo rustido con garnicion de judías verdes
Fruta

CENA: Espárragos salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de pescado con pasta
con merluza y marisco
Longanizas con pisto
carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Coliflor gratinada y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas con vinagreta de fresa
Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza en salsa verde con guisantes rehogados
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Puré de espinacas y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Lentejas con verduras
con patata, pimiento y zanahoria
Revuelto de calabacín y queso
Fruta

CENA: Verduras y patata hervida y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
MACARRONES ECO al pesto de albahaca
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
Fruta

CENA: Sémola y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema Saint Germain
de guisantes y manzana
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada de pasta
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y huevos rellenos. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Postre especial

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con coliflor, repollo, zanahoria y pimiento
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Puré de calabacín y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Lomo adobado en salsa
al horno con salsa de cebolla
Fruta

CENA: Crema mediterránea y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz milanese
con magro y fiambre de york
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y contramuslo de pollo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Tornillos italiana
con tomate y queso
Filete de abadejo al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Menestra de verduras y magro con hortalizas. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Tallarines amb tomaca i carabasseta

Truita de creilla i ceba

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i peix blau al vapor. Fruita

02

Fesols a la vinagreta
amb tomaca, ceba, pimentó i ou

Mossets de rosada amb dacsca saltejada

Fruita

SOPAR: Sémola i pit de pollastre a les fines herbes. Fruita

03

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Crema de bròquil amb crostons casolans

Llom amb salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Amanida mixta i peix blanc a la planxa. Fruita

04

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Lluç a la biscaïna
al forn amb salsa de safanòria y pimentó

Fruita

SOPAR: Esgarrat i rotllet de vedella. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Llenties llauradors
amb creilla, ceba, safanòria i carabasseta

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i titot rostit. Fruita

08

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Arròs amb verdures de temporada
amb xampinyó, floricol i carabasseta

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Amanida variada i peix blau a la taronja. Fruita

09

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca

Potatge de cigrons estofats
amb creilla, ceba, pimentó i tomaca

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la papillota. Fruita

10

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Tortellini de ricotta amb espinacs
amb salsa de tomaca

Fruita i gelat

SOPAR: Bullit valencià i truita paisana. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichyssoise
crema de creilla i porro

Cuixa de pollastre rostit amb guarnició de bajoques

Fruita

SOPAR: Espàrrecs saltats i sepia en ceba. Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa de peix amb estreletes pasta
amb lluç i marisc

Llonganisses amb samfaina
carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Floricol gratinada i peix blau al caldo curt. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Amanida russa
amb creilla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, olives amb vinagreta de maduixa

Arròs amb salsa de tomaca

Filet d lluç en salsa verda amb pèsols ofegat
al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Puré d'espinacs i cuixa de pollastre torrada. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Llenties amb verdures
amb creilla, pimentó i safanòria

Remenat de carabasseta i formatge

Fruita

SOPAR: Verdures i creilla bollida i peix blanc al forn. Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

MACARRONS ECO al pesto d'alfàbega

Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Sémola i xulletes de titot. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema Saint Germain
de pèsols i poma

Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de zafanòria i ceba

Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i peix blau en salsa. Fruita

22

Amanida de pasta
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives

Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i ou farcit. Fruita

23

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Postres especials

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Puré de carabasseta i vedella guisada. Fruita

25

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Llom adobat en salsa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i peix blanc al forn. Fruita

29

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs milanesa
amb magre i fiambre de york

Truita de creilla

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i contracuixa de pollastre a la planxa. Fruita

30

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Caragols italiana
amb tomaca i formatge

Filet d'abadejo al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció.
Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló i meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt colorides. Des d'IRCO t'animmem a que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color o forma a la dels dies anteriors.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO'S SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3748kj 896kcal	Greix: 43.2g	AGS: 8.3g	AGM: 14.6g	AGP: 16.2g
Hidrats de Carboni: 89g	Sucres: 22.0g	Proteïnes: 31.6g	Sal: 2.7g	



MENÚ JUNIO 2021

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :											
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO		
1	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín									
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Jamón serrano y queso		Tortilla de patata y cebolla			
2	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas y huevo)				Alubias a la vinagreta (sin huevo)		Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la vinagreta (con hortalizas y huevo)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado (con harina de maíz)								Pechuga de pollo a la plancha	
3	1er p	Crema de brócoli									
	2º p	Lomo en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)					Lomo en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Lomo en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		
4	1er p	Arroz con setas									
	2º p	Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)								Magro con ajetes	
7	1er p	Crema de patata y zanahoria		Lentejas campesinas (con hortalizas)				Crema de patata y zanahoria		Lentejas campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo	
8	1er p	Arroz con verduras de temporada									
	2º p	Tortilla francesa				Muslo de pollo al horno		Tortilla francesa			
9	1er p	Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)							
10	1er p	Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				Ensalada de verano (sin huevo)		Ensalada de verano (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada de verano (sin atún)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)									
11	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)									
	2º p	Muslo de pollo rustido con judías verdes					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras		Muslo de pollo rustido con judías verdes		

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.



