



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La cena es la última toma del día pero no por ello la menos importante. Para descansar bien debemos consumir una dieta poco abundante, equilibrada y con alimentos ligeros, evitando así una comida copiosa.

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:
3585kj				
857kcal	40.8g	7.7g	13.2g	15.8g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.7g	29.5g	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

Festivo

1

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas campesinas con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y filete de ternera a la plancha. Fruta

02

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas

Espaguetis pomodoro
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de patata y cebolla

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul marinado. Fruta

03

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimienta

Fruta

CENA: Sopa de fideos y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz con magro y hortalizas
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

05

Lechuga, tomate, zanahoria
Crema de brócoli con picatostes caseros
Lomo adobado al horno con guarnición de guisantes

Fruta

CENA: Sémola y tortilla de calabacín. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Tornillos con salsa de calabaza
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pavo asado. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Sopa de pescado con estrellitas
con merluza y marisco
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con salsa de zanahoria y pimienta

Fruta

CENA: Crema de verduras y magro con hortalizas. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana
con pollo

Fruta y yogur

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

11

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de garbanzos con jamón y CEBOLLA ECO
Tortilla de patata

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

12

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimienta y puerro
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Vichysoise
crema de patata y puerro
Lomo a las hierbas provenzales con menestra de verduras
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco al papillote. Fruta

16

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa

Olleta de alubias estofadas con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimienta
Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado azul al caldo corto. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Coditos salteados con hortalizas
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y muslo de pollo rustido. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Arroz caldoso de verduras con ZANAHORIA ECO
con champiñón, coliflor y pimienta rojo
Filete de bacalao a la marinera
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de hortalizas y tortilla de setas. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Crema de legumbres
con verduras
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado

Fruta

CENA: Sopa de letras y pescado blanco al horno. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

MACARRONES ECO napolitana
con tomate, calabacín, cebolla y puerro
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pavo a las finas hierbas. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la riojana
con chorizo y hueso de jamón
Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de patata y brocheta de pescado blanco. Fruta

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Ensalada Tundra
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz montañés
al horno con cebolla y especias
Piroclastos con lava
albóndigas en salsa
Gelatina nuclear

CENA: Champiñones salteados y tortilla de patatas. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECO
con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco a la naranja. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro en salsa de tomate. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema de verduras y pescado blanco en salsa. Fruta

30



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

1

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Lentilles llauradores amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella a la planxa. Fruita

02

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives

Espaguetis pomodoro
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau marinat. Fruita

03

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i sèpia amb ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs amb magre i hortalisses
Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Ensalada completa i truita paisana. Fruita

05

Lletuga, tomaca, safanòria
Crema de bròquil amb crostons casolans
Llom adobat al forn amb guarnició de pèsols
Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cargols amb salsa de carabassa
Filet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i titot torrat. Fruita

09

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Sopa de peix amb estreles
amb lluç i marisc
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa de safanòria i pebrot
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i magre amb hortalisses. Fruita

10

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

Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc a la llima. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Potatge de cigrons amb pernil i CEBA ECO
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Delícies de calamar
Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Vichysoise
crema de creïlla i porro
Llom a les herbes provençals amb mínistra de verdures
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a la papillota. Fruita

16

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa

Olleta de fesols estofats amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pimentó
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i peix blau al caldo curt. Fruita

17

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Coditos saltats amb hortalisses
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Amanida completa i cuixa de pollastre rustido. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Arròs caldós de verdures amb SAFANÒRIA ECO
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Filet de bacallà a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Crema d'hortalisses i truita de bolets. Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de llegums
amb verdures
Filet de pollastre arrebossat amb dacsca saltada
Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca, carabasseta, ceba i porro
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i titot a les fines herbes. Fruita

23

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la riojana
amb xoriço i os de pernil
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

SOPAR: Crema de creïlla i broqueta de peix blanc. Fruita

24

Amanida Tundra
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Arròs muntanyós
al forn amb ceba i espècies
Piroclast amb lava
mandonguilles en salsa
Gelatina nuclear

SOPAR: Xampinyons saltats i truita de creïlles. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb BAJOCA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc a la taronja. Fruita

26

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

29

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema de verdures i peix blanc en salsa. Fruita

30

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

El sopar és l'última presa del dia però no per això la menys important. Per a descansar bé hem de consumir una dieta poc abundant, equilibrada i amb aliments lleugers, evitant així un menjar codiós.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3585kJ 857kcal	40.8g	7.7g	13.2g	15.8g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	22.7g	29.5g	2.3g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.