



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

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:
3624kj	40.2g	7.5g	12.7g	15.9g
867kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	22.0g	32.5g	2.6g	

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, maíz

Espirales italiana
con tomate y queso

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales italiana
con tomate y queso

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema de verduras campestres con picatostes

Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Filete de merluza gratinado

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Hamburguesa de coliflor y queso al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa castellana con letras
de ave y cerdo con huevo

Longanizas en salsa lionesa
de cerdo al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Alubias de la abuela con CALABAZA ECO
con chorizo y hueso de jamón

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Nuggets de merluza con guisantes

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Crema de garbanzos
con zanahoria, cebolla y puerro

Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras
al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espaguetis ECO al pesto de albahaca
con tomate

Filete de abadejo al horno con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Bocaditos de rosada con maíz salteado

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Ensalada variada con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Macarrones a la boloñesa gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con guarnición de menestra de verdura

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos

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

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza orly con parrillada de verduras
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz
con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterranea con queso y CEBOLLA ECO
con hortalizas

Hamburguesa de ave en salsa con guarnición de guisantes
al horno

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta y yogur

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos estofados con CALABAZA ECO
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Hummus Mojave
de garbanzos

Espirales de simún
con tomate al curry

Pollo estilo tuareg
rebozado con salsa tártara casera

Nube de arena

Fruta

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

“Desdejauna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejauna com

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: 3624kj 867kcal	Greix: 40.2g	AGS: 7.5g	AGM: 12.7g	AGP: 15.9g
Hidrats de Carboni: 87g	Sucres: 22.0g	Proteïnes: 32.5g	Sal: 2.6g	

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Sopa tapioca i pollastre a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Crema de verdres campestres amb crostons

Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades

Fruita

SOPAR: Minestra gratinada i sèpia encebollada. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO

Filet de lluç gratinat

Fruita

SOPAR: Creïlles foreres i truita verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO

Hamburguesa de coliflor i formatge
al forn

Fruita

SOPAR: Crema de xampinyons i peix a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Sopa castellana con lletres
d'au i potc amb ou

Llonganisses amb salsa lionesa
de porc al forn amb salsa de ceba

Fruita

SOPAR: Saltat de verdura i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fesols de la iaia amb CARABASSA ECO
amb xoriç i os de pernil

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rustidas. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Nuggets de lluç amb pésols

Fruita

SOPAR: Sopa de lletres i ou a la planxa amb papes. Fruites

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema de cigrons
amb safanòria, ceba i porro

Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes
al forn

Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i guisat de peix blanc. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espaguetis ECO al pesto d'alfabega
amb tomaca

Filet d' abadejo al forn amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa y llom a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Macarrons a la bolonyesa gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de peix. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Llentilles a la jardinera amb CEBA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada amb dacsa saltejada

Fruita

SOPAR: Bròcoli amb beixamel i truita de creïlla. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fillete d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i polit a la mostassa i mel. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fesols de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

SOPAR: Sopa coberta i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Cargols amb tomaca i xampinyó

Filet delluç orly amb graellada de verdres
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i pit de pollastre en el seu suc. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO
amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols
al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt

SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Cigrons estofats amb CARABASSA ECO
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre amb tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Hummus Mojave
de cigrons

Espirals de simun
amb tomaca al curri

Pollastre estil tuareg
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

Núvol d'arena

Fruita

SOPAR: Crema de creïlles i peix al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Llentilles llauradors amb amb SAFANORIA ECO y arròs
amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i peix en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO
amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols
al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Macarrons a la bolonyesa gratinats
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Crema de carabasseta i broqueta de peix. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Fillete d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i polit a la mostassa i mel. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fesols de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

SOPAR: Sopa coberta i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Cargols amb tomaca i xampinyó

Filet delluç orly amb graellada de verdres
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i pit de pollastre en el seu suc. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Llentilles llauradors amb amb SAFANORIA ECO y arròs
amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

SOPAR: Graellada de verdres i peix en salsa verda. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO
amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols
al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt

SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Cigrons estofats amb CARABASSA ECO
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre amb tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO
amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols
al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt

SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Hummus Mojave
de cigrons

Espirals de simun
amb tomaca al curri

Pollastre estil tuareg
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

Núvol d'arena

Fruita

SOPAR: Crema de creïlles i peix al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània amb formatge i CEBA ECO
amb hortalisses

Hamburguesa d'au en salsa amb guarnició de pésols
al forn

Fruita

SOPAR: Fesols tendres amb tomaca i peix arrebossat casolà. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i iogurt

SOPAR: Fajitas de verdura i polit estofat. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Cigrons estofats amb CARABASSA ECO
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i magre amb tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Hummus Mojave
de cigrons

Espirals de simun
amb tomaca al curri

Pollastre estil tuareg
arrebossat amb salsa tàrtara casolana

Núvol d'arena

Fruita

SOPAR: Crema de creïlles i peix al caldo curt. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales italiana
con tomate

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema de verduras campestres

Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Filete de merluza gratinado

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate

Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Crema de garbanzos
con zanahoria, cebolla y puerro

Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras
al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espaguetis ECO al pesto de albahaca
con tomate

Filete de abadejo al horno con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

.

Ensalada variada con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Macarrones salteados con pollo
con tomate

Fruta y gelatina

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con magro y hortalizas

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

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza orly con parrillada de verduras
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz
con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

.

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta y gelatina

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha,

Garbanzos estofados
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Hummus Mojave
de garbanzos

Espirales de simún
con tomate

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Gelatina

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

.



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

“Desdeja com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdeja com un rei...”

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana
amb tomaca

Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **01**

Espirals italiana
amb tomaca

Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **02**

Crema de verdures campestres

Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **03**

Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO

Filet de lluç gratinat

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **04**

Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO

Cuixa de pollastre al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives **07**

Sopa d'au amb fideus

Llom en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **08**

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **09**

Arròs amb tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **10**

Crema de cigrons
amb safanòria, ceba i porro

Contra cuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **11**

Espaguetis ECO al pesto d'alfabega
amb tomaca

Filet d' abadejo al forn amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

Llenties a la jardiner amb CEBA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsa
amb farina de dacsa

Fruita

15

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca

Fruita i gelatina

16

Festiu

17

Festiu

18

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **21**

Sopa d'au amb fideus

Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **22**

Arròs amb magre i hortalisses

Fillete d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **23**

Fesols de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**

Cargols amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç orly amb graellada de verdures
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **25**

Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs
amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **28**

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols
al forn amb salsa d' hortalisses

Fruita

29

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **30**

Cigrons estofats
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

31

Hummus Mojave
de cigrons

Espirals de simon
amb tomaca

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Gelatina



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Espirales italiana
con tomate

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema de verduras campestres

Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Filete de merluza gratinado

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate

Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Crema de garbanzos
con zanahoria, cebolla y puerro

Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras
al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espaguetis ECO al pesto de albahaca
con tomate

Filete de abadejo al horno con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas a la jardinera con CEBOLLA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

Ensalada variada con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Macarrones salteados con pollo
con tomate

Fruta y gelatina

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos

Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con magro y hortalizas

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

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Coditos con tomate y champiñón

Filete de merluza orly con parrillada de verduras
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Lentejas campesinas con ZANAHORIA ECO y arroz
con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta y gelatina

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos estofados
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Hummus Mojave
de garbanzos

Espirales de simón
con tomate

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Gelatina

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Espirals italiana
amb tomaca

Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema de verdures campestres

Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO

Filet de lluç gratinat

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, olives

Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO

Cuixa de pollastre al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Sopa d'au amb fideus

Llom en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs amb tomaca

Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols
amb farina de dacsa

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives

Crema de cigrons
amb safanòria, ceba i porro

Contraçuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Espaguetis ECO al pesto d'alfabega
amb tomaca

Filet d' abadejo al forn amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Llenties a la jardiner amb CEBA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsa
amb farina de dacsa

Fruita

.

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca

Fruita i gelatina

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Sopa d'au amb fideus

Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb magre i hortalisses

Fillete d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fesols de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses

Llom a les herbes provençals
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda,

Cargols amb tomaca i xampinyó

Filet de lluç orly amb graellada de verdures
arrebossat casolà

Fruita

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsa

Llenties llauradors amb amb SAFANÒRIA ECO y arròs
amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba

Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols
al forn amb salsa d' hortalisses

Fruita

.

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou dur

Arròs del senyoret
amb peix i marisc

Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Cigrons estofats
amb hortalisses

Truita de creïlla

Fruita

Hummus Mojave
de cigrons

Espirals de simon
amb tomaca

Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa

Gelatina

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

“Desdejauna com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire” és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. “Desdejauna com

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

MARZO FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, kiwi, naranja y pera

CONSEJOS SALUDABLES

“Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo” es un dicho popular con grandes beneficios. Un desayuno saludable con lácteos y frutas nos ayuda a obtener la energía necesaria para empezar el día.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa tapioca y pollo a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Crema de verduras campestres

Lomo en salsa española con guarnición de judías verdes salteadas

Fruta

CENA: Menestra gratinada y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arròs con fesols i naps con CEBOLLA ECO

Filete de merluza gratinado

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Cassoulet de garbanzos con calabacín y CEBOLLA ECO

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema de champiñones y pescado al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo en salsa lionesa
al horno con salsa de cebolla

Fruta

CENA: Salteado de verdura y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Potaje de alubias con verduras
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con tomate

Filete de merluza rebozado casero con guarnición de guisantes
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa de letras y huevo a la plancha con papas. Frutas

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas

Crema de garbanzos
con zanahoria, cebolla y puerro

Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patatas fritas caseras
al horno

Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y guisado de pescado blanco. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Espaguetis "sin gluten" al pesto de albahaca
con tomate

Filete de abadejo al horno con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Crema de calabaza y lomo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de bacalao rebozado casero con maíz salteado
con harina de maíz

Fruta

CENA: Brócoli con bechamel y tortilla de patata. Fruta

.

Ensalada variada con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate

Fruta y yogur

CENA: Crema de calabacín y brocheta de pescado. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con menestra de verduras

Fruta

CENA: Crema de guisantes y revuelto con jamón. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con magro y hortalizas

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

Fruta

CENA: Ensalada verde y pavo a la mostaza y miel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Alubias de la huerta con CEBOLLA ECO
con hortalizas

Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Sopa cubierta y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza orly con parrillada de verduras
rebozado casero

Fruta

CENA: Tumbet mallorquin y pechuga de pollo en su jugo. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Garbanzos a la campesina con ZANAHORIA ECO
con cebolla, calabacín y pimiento

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pescado en salsa verde. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Pechuga de pollo en salsa con guarnición de guisantes
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Judías verdes con tomate y pescado rebozado casero. Fruta.

.

Ensalada valenciana
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, queso y huevo duro

Arroz del senyoret
con pescado y marisco

Fruta y yogur

CENA: Fajitas de verdura y pavo estofado. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Garbanzos estofados
con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa minestrone y magro con tomate. Fruta.

Hummus Mojave
de garbanzos

Macarrones "sin gluten" con tomate

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Yogur

CENA: Crema de patatas y pescado al caldo corto. Fruta

.



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

MARÇ FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, kiwi, taronja i pera

CONSELLS SALUDABLES

"Desdejanya com un rei, menja com un príncep i sopar com un captaire" és una dita popular amb grans beneficis. Un desdejuni saludable amb lactis i fruites ens ajuda a obtenir l'energia necessària per a començar el dia. "Desdejanya com

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Crema de verdures campestres
Llom en salsa espanyola amb guarnició de bajoquetes saltades
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb fesols i naps amb CEBA ECO
Filet de lluç gratinat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives
Cassoulet de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom en salsa lionesa
al forn amb salsa de ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Potatge de fesols amb verdures
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb guarnició de pèsols
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives
Crema de cigrons
amb safanòria, ceba i porro
Contracuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla fregides cassolanes
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Espaguetis "sense gluten" al pesto d'alfàbega
amb tomaca
Filet d' abadejo al forn amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fesols a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà amb dacsa
amb farina de dacsa
Fruita

Amanida variada amb tonyina
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre arrebossada casolana amb minestra de verdures
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Fillete d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols de l'horta amb CEBA ECO
amb hortalisses
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Filet de lluç orly amb graellada de verdures
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons a la llauradora amb CARLOTA ECO
amb ceba, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Pit de pollastre en salsa amb guarnició de pèsols
al forn amb salsa d' hortalisses
Fruita

Amanida valenciana
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives, formatge i ou dur
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Cigrons estofats
amb hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

Hummus Mojave
de cigrons
Macarrons "sense gluten" amb tomaca
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
iogurt