



### 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.

**SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:**  
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi

### CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el curso con nuevos propósitos para llevar a cabo un estilo de vida activo y una alimentación saludable ¿Nos acompañas?

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)

<b>Energía:</b> 3715kj 3665kcal	<b>Grasas:</b> 40.1g	<b>AGS:</b> 7.5g	<b>AGM:</b> 12.6g	<b>AGP:</b> 15.9g
<b>Hidratos de Carbono:</b> 91g	<b>Azúcares:</b> 22.5g	<b>Proteínas:</b> 30.8g	<b>Sal:</b> 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**

Festivo

**MARTES**

Festivo

**MIÉRCOLES**

Festivo

**JUEVES**

Festivo

**VIERNES**

Festivo

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

9

Festivo

12

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Vichysoise con queso**  
crema de patata y puerro

**Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada**  
al horno

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

13

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Garbanzos de la abuela con CEBOLLA ECO**  
con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla de calabacín**  
Fruta y yogur

CENA: Ensalada verde y ternera en salsa. Fruta

14

.

**Ensalada veraniega con vinagreta de arándanos**  
lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso fresco y huevo

**Arroz del senyoret**  
con pescado y marisco

Fruta y helado

CENA: Crema de tomate y lomo con salsa verde. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Coditos amatriciana**  
con bacon, tomate y queso

**Filete de bacalao en salsa de puerros**  
al horno

Fruta

CENA: Panaché de verduras y huevos a la ranchera. Fruta

16

Lechuga, tomate, lombarda, pepino

**Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas

**Alitas de pollo al limón y pimienta con mazorcas de maíz**  
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana con fideos y pescado azul al ajo. Fruta

19

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Fideos a la cazuela con pavo y CALABAZA ECO**  
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro

**Delicias de calamar**

Fruta

CENA: Crema de calabacín y tortilla de jamón serrano. Fruta

20

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

**Alubias campesinas con CEBOLLA ECO**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

**Salteado de magro al curry con hortalizas**  
Fruta y yogur

CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Arroz a la cubana**  
con salsa de tomate

**Filete de Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes encebollados**  
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pollo con miel y mostaza. Fruta

22

Lechuga, tomate, remolacha, pepino

**Crema de legumbres con sésamo y picatostes**  
con hortalizas

**Pizza casera IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa de soja. Fruta

23

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Tornillos con salsa de boletus**

**Tortilla de queso**

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al pil pil. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

**Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO**  
con hortalizas

**Albóndigas en salsa de almendras**

Fruta

CENA: Verduras a la provenzal y pescado rebozado casero. Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

**Paella valenciana**  
con pollo

**Rustidera de merluza con patatas**  
Fruta y yogur

CENA: Boniato al horno y rollito de ternera. Fruta

28

.

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

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

Fruta y helado

CENA: Tumbet mallorquín y pescado azul al limón. Fruta

29

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

**Cassoulet de alubias con CALABAZA ECO**  
con hortalizas

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

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

30

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

**Sopa cubierta con fideos**  
de ave y cerdo con huevo

**Muslo de pollo con manzana al horno**  
al horno

**Tortilla de patata y cebolla**

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y tortilla con pisto asado. Fruta



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:  
Poma, plàtan, meló d'Alger, meló, bresquilla, nectarina, pera i kiwi

### CONSELLS SALUDABLES

Ja estem de volta! Anem a començar el curs amb nous propòsits per a dur a terme un estil de vida actiu i una alimentació saludable. Ens acompanyes?

**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: 3715kj	Greix: 40.1g	AGS: 7.5g	AGM: 12.6g	AGP: 15.9g
3665kcal	Hidrats de Carboni: 91g	Sucres: 22.5g	Proteïnes: 30.8g	Sal: 2.5g

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

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Vichysoise amb formatge**  
crema de creïlla i porro  
**Hamburguesa amb salsa de ceba caramel·litzada**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Cigrons de la iaia amb CEBA ECO**  
amb xoriço i os de pernil  
**Truita de carabasseta**  
Fruita i iogurt  
SOPAR: Amanida verda i vedella en salsa. Fruita

**Ensalada estiuenca amb vinagreta de nabius**  
lletuga, tomaca, remolatxa, olives negres, formatge fresc i ou  
**Arròs del senyoret**  
amb peix i marisc  
Fruita i gelat  
SOPAR: Crema de tomaca i llom amb salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Coditos amatriciana**  
amb bacon, tomaca i formatge  
**Filete de bacallà en salsa de porros**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Panatxé de verdures i ous a la rauxera. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre  
**Estofat de lentilles amb SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Aletes de pollastre a la llima i pebre amb panotxes**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Sopa juliana amb fideus i peix blau a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Fideus a la cassola amb titot i CARABASSA ECO**  
amb ceba, safanòria, pebrot i porro  
**Delícies de calamar**  
Fruita  
SOPAR: Crema de carabasseta i truita de pernil. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives  
**Fesols llauradors amb CEBA ECO**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Saltat de magre al curri amb hortalisses**  
Fruita i iogurt  
SOPAR: Verdures gratinades i calamars en la seua tinta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Filet de Gall San Pere a la biscaina amb pèsols amb ceba**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita  
SOPAR: Bollit valencià i pollastre amb mel i mostassa. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre  
**Crema de llegums amb sèsam i crostons**  
amb hortalisses  
**Pizza casera IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Amanida de piparres i llom en salsa de soja. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives  
**Cargols amb salsa de boletus**  
**Truita de formatge**  
Fruita  
SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc al pil pil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Lentilles amb verdures i SAFANÒRIA ECO**  
amb hortalisses  
**Mandonguilles en salsa d'ametles**  
Fruita  
SOPAR: Verdures a la provençal i peix arrebossat casolà. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca  
**Paella valenciana**  
amb pollastre  
**Lluç rostit amb creïlles**  
Fruita i iogurt  
SOPAR: Moniato al forn i rotlet de vedella. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons a la bolonyesa gratinats**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i gelat  
SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Cassoulet de cigrons amb CARABASSA ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i ceba**  
Fruita  
SOPAR: Sèmola i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca  
**Sopa coberta amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Cuixa de pollastre amb poma al forn**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Bròquil gratinat i truita amb samfaina torrada. Fruita

# MENÚ

## MENÚ CELIACO

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE


¿SABIAS QUE...?


En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
melocotón, nectarina, pera y kiwi.

CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el  
curso con nuevos propósitos para llevar a  
cabo un estilo de vida activo y una  
alimentación saludable. ¿Nos acompañas?

 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.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichysoisse con queso

crema de patata y puerro

#### Hamburguesa con salsa de cebolla caramelizada

carne de cerdo al horno

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada veraniega

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras, queso  
fresco y huevo

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y yogur

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Macarrones "sin gluten" salteados con pollo

con salsa de tomate y queso

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de alubias con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza "sin gluten" de jamón serrano

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus

con leche y boletus

#### Tortilla de queso

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Garbanzos con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Albóndigas en salsa de almendras

carne de ave al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y  
huevo

#### Macarrones "sin gluten" salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias

con hortalizas

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos "sin gluten"

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEINA LECHE DE VACA-  
FRUTOS SECOS-CACAHUETE

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
melocotón, nectarina, pera y kiwi.

### CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el  
curso con nuevos propósitos para llevar a  
cabo un estilo de vida activo y una  
alimentación saludable. ¿Nos acompañas?

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.



### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**

#### Vichysoisse

crema de patata y puerro

#### Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada

Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **13**

#### Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO

#### Tortilla de calabacín

Fruta

### MIÉRCOLES

**14**

#### Ensalada variada

lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo  
(sin queso)

#### Arroz del senyoret

con pescado y marisco

Fruta y gelatina

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **15**

#### Coditos salteados con pollo

con salsa de tomate (sin queso)

#### Filete de bacalao en salsa de puerros

al horno

Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **16**

#### Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO

#### Alitas de pollo con limón y pimiento y guarnición de mazorcas de maíz

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **19**

#### Fideos a la cazuela con pavo

#### Filete de merluza rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **20**

#### Alubias campesinas con CEBOLLA ECO

con hortalizas

#### Salteado de magro con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

#### Arroz a la cubana

con salsa de tomate

#### Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **22**

#### Crema de legumbres

con garbanzos y hortalizas

#### Pizza de jamón serrano

con tomate (sin queso)

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **23**

#### Tornillos salteados con champiñones

#### Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

#### Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO

#### Magro en salsa

con hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **27**

#### Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

#### Rustidera de merluza con patatas

al horno

Fruta

**28**

#### Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y  
huevo

#### Macarrones salteados con pavo

con salsa de tomate y queso

Fruta y Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **29**

#### Cassoulet de alubias

con hortalizas

#### Tortilla de patata y cebolla

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **30**

#### Sopa de ave con fideos

#### Muslo de pollo con manzana al horno

Fruta

# MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-  
PROTEINA LECHE DE VACA-  
FRUTOS SECOS-CACAHUETE-SOJA

## SEPTIEMBRE 2022



RESTAURACIÓN  
COLECTIVA  
SOSTENIBLE

### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días  
más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE  
TEMPORADA:  
Manzana, plátano, sandía, melón,  
melocotón, nectarina, pera y kiwi.

### CONSEJOS SALUDABLES

¡Ya estamos de vuelta! Vamos a empezar el  
curso con nuevos propósitos para llevar a  
cabo un estilo de vida activo y una  
alimentación saludable. ¿Nos acompañas?

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>12</b></p> <p><b>Vichysoisse</b></p> <p>crema de patata y puerro</p> <p><b>Lomo al horno con salsa de cebolla caramelizada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>13</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>lechuga, tomate, remolacha, olivas negras y huevo (sin queso)</p> <p><b>Arroz del senyoret</b></p> <p>con pescado y marisco</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>15</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b></p> <p>con salsa de tomate (sin queso)</p> <p><b>Filete de bacalao en salsa de puerros</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <b>16</b></p> <p><b>Estofado de lentejas con ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Alitas de pollo con limón y pimienta y guarnición de mazorcas de maíz</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>19</b></p> <p><b>Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Filete de merluza rebozada casera</b></p> <p>con harina de maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas <b>20</b></p> <p><b>Alubias campesinas con CEBOLLA ECO</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Salteado de magro con hortalizas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>21</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>con salsa de tomate</p> <p><b>Gallo San Pedro a la vizcaína con guisantes</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, pepino <b>22</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b></p> <p>con garbanzos y hortalizas</p> <p><b>Pizza de jamón serrano</b></p> <p>con tomate (sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>23</b></p> <p><b>Macarrones "sin gluten" con salsa de boletus</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>26</b></p> <p><b>Lentejas con verduras y ZANAHORIA ECO</b></p> <p><b>Magro en salsa</b></p> <p>con hortalizas</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>27</b></p> <p><b>Paella valenciana</b></p> <p>con pollo, judía verde y garrofón</p> <p><b>Rustidera de merluza con patatas</b></p> <p>al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo</p> <p><b>Macarrones "sin gluten" salteados con pavo</b></p> <p>con tomate (sin queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>29</b></p> <p><b>Cassoulet de alubias</b></p> <p>con hortalizas</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>30</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b></p> <p><b>Muslo de pollo con manzana al horno</b></p> <p>Fruta</p>