

# Mmmm qué IRCO!!

MAYO 2017

MENÚ CATERING

VIERNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga, tomate, zanahoria <b>Sopa de pescado con fideos</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <b>Lomo adobado al horno</b> Fruta CENA: Menestra de verduras y reuelto de pavo. Fruta	2 Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , dados de queso <b>Sopa de pescado con fideos</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <b>Lomo adobado al horno</b> Fruta CENA: Menestra de verduras y reuelto de pavo. Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</b> <b>Merluza rellena de york y queso</b> Fruta CENA: Crema de verduras y saltado de pollo. Fruta	4 Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo <b>Lentejas a la riojana</b> (con chorizo y hueso de jamón) <b>Tortilla de patata</b> Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	5 Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>Arroz con tomate</b> <b>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</b> (al horno) Yogur CENA: Alcachofas y calamares a la plancha. Fruta
8 Lechuga variada, tomate, zanahoria <b>Fideos a la cazuela con magro</b> <b>Bocaditos de rosada</b> Yogur CENA: Crema de zanahoria y rollo de ternera. Fruta	9 Lechuga, tomate, maíz, atún <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas) <b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada completa y horno rustido. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Arroz con verduras</b> <b>Ragut de pavo con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta	11 Lechuga, tomate, olivas, lombarda <b>Espiraes boloñesa</b> (con carne picada de cerdo, tomate y queso) <b>Fogonero a la vasca</b> (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Parrillada de verduras y tortilla de ajetes. Fruta	12 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo <b>Crema de patata y puerro</b> <b>Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al limón. Fruta
15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Sopa de ave con estremitas</b> (con carne de gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) <b>Albóndigas a la santanderina con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Verduras asadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso <b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta CENA: Crema de calabaza y pescado azul al horno. Fruta	17 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b> Fruta CENA: Guisantes saltados y reuelto de jamón serrano. Fruta	18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>Alubias de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón) <b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado. Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo <b>Espaguetis italiana</b> (con tomate y queso) <b>Filete de abadejo a la romana</b> (rebozado casero) Fruta CENA: Coliflor al vapor y saltado de magro. Fruta
22 Lechuga variada, tomate, zanahoria <b>Crema de zanahoria con queso</b> <b>Longanizas con tomate</b> (carne de cerdo al horno) Dairy CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	23 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <b>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b> (con tomate y hortalizas) <b>Filete de merluza meniere</b> (al horno con salsa de pescado) Fruta CENA: Judías verdes y ternera a la plancha. Fruta	24 Lechuga, tomate, atún, lombarda <b>Garbanzos con verduras</b> <b>Tortilla de patata con loncha de queso</b> Fruta CENA: Sémola y pavo rustido. Fruta	25 Lechuga, tomate, maíz, huevo <b>Arroz con magro y verduras</b> <b>Filete de palometa a la andaluza</b> (rebozado casero) Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	26 Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , olivas <b>Sopa cubierta con fideos</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york) <b>Muslo de pollo al chilindrón</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y sepiá en salsa. Fruta
29 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>Lentejas a la castellana</b> (con chorizo y hueso de jamón) <b>Delicias de calamar</b> Yogur CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pollo asada. Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo <b>Tallarines con atún</b> <b>Lomo sajonia en salsa con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta	31 Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Paella valenciana</b> (con pollo) <b>Surtido de fiambre</b> (pechuga de pavo, queso y salchichón) Fruta CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con pisto. Fruta	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA MAYO:</b> Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.</p>	

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia  
**VALOR NUTRICIONAL** (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3669Kj/ 877Kcal; Grasas: 41,3g (AGS: 8,6g, AGM: 15,8g y AGP: 13g); Hidratos de Carbono: 88,3g (Azúcares: 19,8g); Proteínas: 32,6g; Sal: 2,5g.



Alimentamos el futuro.



## CONSEJOS SALUDABLES

Solo un 2% del agua de la tierra es potable.  
 Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar...  
**¡El agua es necesaria para poder VIVIR!**  
 Te proponemos estos trucos para **NO MALGASTARLA:**  
 -Dúchate en vez de llenar la bañera.  
 -Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.  
 -No malgastes agua cuando laves los platos.  
 -No utilices mucha agua cuando riegues.  
**BE WATER, MY FRIEND!**

www.ircosi.com

