

Mmmm que IRCO !!

IRCO

Alimentant el futur.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Bacalao rebozado Fruta en conserva CENA: Menestra de verduras y salteado de pavo. Fruta	11	Lechuga, tomate, maíz, atún Estofado de alubias (con chorizo y fideos de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	12	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta CENA: Ensalada mixta y tortilla de pimientos. Fruta	13	Lechuga, tomate, lombarda, queso Sopa de ave reina con estrellitas (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Muslo de pollo asado con ZANAHORIA ECOLÓGICA Fruta CENA: Puré de calabacín y pescado azul a la plancha. Fruta
16	Lechuga variada, tomate, maíz Guisado de patatas con rape (con marisco) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	17	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Fideos a la cazuela con pavo Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Verduras asadas y rollito de ternera. Fruta	18	Lechuga, tomate, lombarda, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta	19	Ensalada Bollywood (lechuga, tomate, pepino y zanahoria con salsa de yogur) Arroz de La Danza (al curry con verduras) Pollo Mumbai (pollo rebozado con especias) Yogur Taj Mahal CENA: Hervido y pescado azul al horno. Fruta	20	Lechuga, tomate, zanahoria, atún Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Parrillada de verduras y brocheta de pescado. Fruta
23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Librito de york y queso con patatas chips (rebozado) Milhojas CENA: Judías verdes y pescado blanco al caldo corto. Fruta	24	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Crema de calabacín y puerro Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	25	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de abadejo a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) Fruta CENA: Champiñones y ternera a la plancha. Fruta	26	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Tortilla francesa Fruta CENA: Puré de patatas y pescado azul al papillote. Fruta	27	Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Filete de merluza rebozado casero con mayonesa Fruta CENA: Brócoli y salteado de magro. Fruta
30									
FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.		En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.							

CONSELLS SALUDABLES

¡Qué el ritmo no pare!
La Organización Mundial de la Salud aconseja realizar entre 30 y 60 minutos diarios de actividad física, entre ellas, el BAILE...
¿y por qué lo recomendará?
¡Porque es SALUD!
Y no sólo salud física, ya que fortalece tus huesos, músculos y corazón, sino también porque ayuda a tu MENTE y a tu estado de ÁNIMO.
Ya sabes...
disfruta, baila y ¡qué el ritmo lo pare!

www.ircos.com



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: 3581kJ/ 856Kcal; Grasas: 40,8g (AGS: 8,5g, AGM: 15,1g y AGP: 13,3g); Hidratos de Carbono: 85,2g (Azúcares: 19,5g); Proteínas: 31,7g; Sal: 2,7g.

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: AQUEST MENÚ NO ÉS APTÉ PER A PERSONES QUE PATIXEN ALLÈRGIES O INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES JA QUE CONTENEN ELS ALLÈRGENS MÉS COMUNS A LA POBLACIÓ (RE 1169/2011, ANEXE II). INFORME A LA DIRECCIÓ DEL MENJADOR, APORTANT EL CERTIFICAT MÈDIC PER TAL QUE EL RESPONSABLE SOL·LICITE A DIARI UN MENÚ DISENYAT I CUINAT ATENENT A AQUESTA PRESCRIPCIÓ. NOTA: EN CAS DE NECESSITAT ESPECIAL POT SOL·LICITAR AL SEU CENTRE EL LLISTAT D'ALLÈRGENS QUE CONTENEN ELS PLATS SERVITS.

