



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



05 Lechuga variada, tomate, olivas
Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, zanahoria y cebolla
* **Nuggets de HEURA con salsa roja** de soja
Fruta de temporada
CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Fideuá gandiense de pescado y marisco
Tortilla francesa
Fruta de temporada
CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

07 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Crema de verduras campestre con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso
Fruta de temporada
CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

08 **Ensalada de verano** lechuga, tomate, remolacha, olivas, atún y queso
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate con costilla de cerdo y garbanzos
Yogur
CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

09 Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de alubias estofadas con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Bocaditos de rosada
Fruta de temporada
CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Crema de legumbres con zanahoria y crujiente de pan con hortalizas
Lomo adobado al ajillo al horno
Fruta de temporada
CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas
MACARRONES ECO con verduras al curry con tomate
Rustidera de merluza al horno con hortalizas
Fruta de temporada
CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Alubias de la iaia con chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada
CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con verduras
Filete de abadejo a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta de temporada
CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

16 Lechuga, tomate, pepino, maíz
Sopa castellana con fideos de ave con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada
CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

19 Lechuga variada, tomate, olivas
Lentejas a la jardinera con arroz con hortalizas
Albondigas en salsa de manzana con guisantes carne de cerdo al horno
Fruta de temporada
CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

20 **Día de la conciencia alimentaria**

21 Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fish & Chips pescado rebozado con patatas chips
* **Mousse de avellana**
CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

22 Festivo

23 Festivo

26 Festivo

27 Festivo

28 Festivo

29 Festivo

30 Festivo

Fin de curso
Hasta la próxima aventura

Sabías que...
En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables
En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- ecr Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 🌀 Fuente de omega3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valores nutricionales
(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	

Menú irco revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Un. de Valencia



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



05

Lletuga variada, tomaca, olives

Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba

Nuggets de HEURA amb salsa vermella
de soja

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carabasseta i peix blau a la llima. Fruita.

06

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fideuà gandià
de peix i marisc

Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

07

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carabasseta

Pizza de york i formatge
Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

08

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge

Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca
amb costella de porc i cigrons

logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Mossets de rosada
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa
amb hortalisses

Llom adobat a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.

13

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

MACARRONS ECO amb verdures al curri
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

14

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Fesols de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Truita de creïlla i carabasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb verdures

Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

16

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa

Sopa castellana amb fideus
d'au amb ou

Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

19

Lletuga variada, tomaca, olives

Llentilles a la jardiner amb arròs
amb hortalisses

Mandonguilles amb salsa de poma amb pèsols
carn de porc al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

20

0% Dia de la consciència alimentària

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fish & Chips
peix arrebossat amb creïlles xips

Mousse d'avellana

SOPAR: Sopa juliana i llom adobat. Fruita.

22

Festiu

23

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

Sabies que...

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
3999kj				
956kcal	47.9g	10.8g	16.1g	16.6g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal	
88g	20.0g	36.8g	2.3g	

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



05 Lechuga variada, tomate, olivas

Estofado de LENTEJAS ECO campesinas
con patata, zanahoria y cebolla

🌱 **Nuggets de HEURA con salsa roja**
de soja

Fruta de temporada

🌙 CENA: Minipizza de calabacín i pescado azul al limón. Fruta

06 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Fideuá gandiense
de pescado y marisco

Tortilla francesa

Fruta de temporada

🌙 CENA: Tomate a la provenzal y estofado de ternera. Fruta.

07 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha

Crema de verduras campestre
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza vegetal
con tomate

Fruta de temporada

🌙 CENA: Espinacas a la crema y sepia encebollada. Fruta.

08

★ **Ensalada de verano**
lechuga, tomate, remolacha, olivas, atún y queso

Paella de verduras

Yogur

🌙 CENA: Wrap vegetal con aguacate de y tortilla de atún. Fruta

09 Lechuga, tomate, maíz, olivas

Olleta de alubias estofadas
con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Bocaditos de rosada

Fruta de temporada

🌙 CENA: Crema de champiñón y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.

12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Crema de legumbres con zanahoria y crujiente de pan
con hortalizas

Muslo de pollo al ajillo
al horno

Fruta de temporada

🌙 CENA: Berenjena a la parmesana y pescado blanco al caldo corto. Fruta

13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas

MACARRONES ECO con verduras al curry
con tomate

Rustidera de merluza
al horno con hortalizas

Fruta de temporada

🌙 CENA: Wok de verduras y magro guisado. Fruta

14 Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Alubias a la hortelana
con hortalizas

Tortilla de patata y calabacín

Fruta de temporada

🌙 CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta.

15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Arroz con verduras

Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro

Fruta de temporada

🌙 CENA: Crema de coliflor y pavo a la pimienta. Fruta.

16 Lechuga, tomate, pepino, maíz

Sopa de ave con fideos

Solomillo de pollo empanado

Fruta de temporada

🌙 CENA: Taboulé y huevos revueltos. Fruta.

19 Lechuga variada, tomate, olivas

Lentejas a la jardinera con arroz
con hortalizas

Hamburguesa falafel a la santanderina con guisantes
al horno

Fruta de temporada

🌙 CENA: Ensalada César y huevos a la flamenca. Fruta.

20

🌱 **Día de la conciencia alimentaria**

21 Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón

Fish & Chips
pescado rebozado con patatas chips

★ **Mousse de avellana**

🌙 CENA: Sopa juliana y lomo adobado. Fruta.

22

Festivo

23

Festivo

26

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

Fin de curso

Hasta la próxima aventura

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

Consejos saludables

En junio nuestras fruterías se vuelven muy coloridas. Desde IRCO te animamos a que descubras diferentes frutas y verduras proponiéndote un reto: prueba cada día una diferente en color!!

- 🌱 Ingredientes ECO
- 🐟 Pescado sostenible
- 🌱 De temporada
- 🍷 Fuente de omega3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Día menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.



05

Lletuga variada, tomaca, olives

Estofat de LLENTILLES ECO llauradores
amb creïlla, safanòria i ceba

Nuggets de HEURA amb salsa vermella
de soja

Fruita de temporada

SOPAR: Minipizza de carbasseta i peix blau a la llima. Fruita.

06

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fideuà gandià
de peix i marisc

Truita francesa
Fruita de temporada

SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de vedella. Fruita.

07

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Crema de verdures campestre
amb patata, porro, pastanaga i carbasseta

Pizza vegetal
amb tomaca

Fruita de temporada

SOPAR: Espinacs a la crema i sépia en ceba. Fruita.

08

Amanida d'estiu
lletuga, tomaca, remolatxa, olives, tonyina i formatge

Paella de verdures
logurt

SOPAR: Wrap vegetal amb avocat i truita de tonyina. Fruita.

09

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Olleta de fesols estofats
amb creïlla, porro, safanòria i carbasseta

Mossets de rosada
Fruita de temporada

SOPAR: Crema de xampinyó i cuixa de pollastre en salsa de porros. Fruita.

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de llegums amb safanòria i cruixent de pa
amb hortalisses

Cuixa de pollastre a l'all
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Albergínia parmesana i peix blau al caldo curt. Fruita.

13

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

MACARRONS ECO amb verdures al curri
amb tomaca

Rustidera de lluç
al forn amb hortalisses

Fruita de temporada

SOPAR: Wok de verdures i magre guisat. Fruita.

14

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Mongetes a l'hortolana
amb hortalisses

Truita de creïlla i carbasseta
Fruita de temporada

SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita.

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb verdures

Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita de temporada

SOPAR: Crema de floricol i titot al pebre negre. Fruita.

16

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa

Sopa d'au amb fideus

Filet de pollastre arrebossat
Fruita de temporada

SOPAR: Taboulé i remenat d'ou. Fruita.

19

Lletuga variada, tomaca, olives

Llentilles a la jardineria amb arròs
amb hortalisses

Hamburguesa falafel a la santanderina amb pèsols
al forn

Fruita de temporada

SOPAR: Ensalada César i ous a la flamenca. Fruita.

20

0% Dia de la consciència alimentària

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó

Fish & Chips
peix arrebossat amb creïlles xips

Mousse d'avellana

SOPAR: Sopa Juliana i llom adobat. Fruita.

22

Festiu

23

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

Fi de curs

Fins a la pròxima aventura

Sabies que...

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

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

Consells saludables

Al juny les nostres fruiteries es tornen molt acolorides. Des d'IRCO t'anيمem que descobrisques diferents fruites i verdures proposant-te un repte: prova cada dia una diferent en color!!

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiu SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre