



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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:
3824kj	42.0g	8.1g	13.4g	16.4g
915kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	18.5g	32.0g	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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Sopa de ave con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
 alubias con chorizo y jamón
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz tres delicias
 con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Boqueron del mediterráneo en tempura
 Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Lomo en salsa a la provenzal
 al horno con salsa de cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
 con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Espirales con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
 al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
 Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
 con patata, zanahoria y cebolla
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
 con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con pimiento y salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
 lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos de autor
 con magro y boletus
Librito de lectura
 rebozado de york y queso
El principito
 crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
 con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Olleta de la plana
fesols amb xoriço i pernil

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives

Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Llom en salsa a la provençal
al forn amb salsa de ceba i safanòria

Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Llentilles a la jardinera
amb creïlla, safanòria i ceba

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Olleta de la plana
fesols amb xoriço i pernil

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives

Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Llom en salsa a la provençal
al forn amb salsa de ceba i safanòria

Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Espirals amb tomaca i carabasseta

Filet de bacallà a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa de safanòria, tomaca i pebrot roig

Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca

Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba

Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb hortalisses
amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig

Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

CREMA DE VERDURES NATURALS ECO

Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Crema de bròquil amb crostons

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

Abecedari vegetal
lletuga, tomaca, dacsca, olives

Fideus d'autor
amb magre i boletus

Llibret de lectura
arrebossat de pernil dolç i formatge

El petit príncep
crema de xocolate i caramel

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3824kJ				
915kcal	42.0g	8.1g	13.4g	16.4g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
93g	18.5g	32.0g	2.5g	

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa de ave con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Muslo de pollo en salsa a la provenzal
al horno
Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Espirales con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo al chilindrón
al horno con pimiento y salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos a la cazuela con verduras
Cordon bleu
carne de pavo con queso rebozada
El principito
crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Fesols amb verdures
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives

Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Cuixa de pollastre en salsa a la provençal
al forn

Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Llentilles a la jardineria
amb creïlla, safanòria i ceba

Filet de lluç amb salsa
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Fesols amb verdures
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i pit de titot

Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives

Potatge de cigrons
amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba

Cuixa de pollastre en salsa a la provençal
al forn

Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca

Espirals amb tomaca i carabasseta

Filet de bacallà a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa de safanòria, tomaca i pebrot roig

Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca

Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, safanòria i ceba

Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Arròs amb hortalisses
amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig

Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

CREMA DE VERDURES NATURALS ECO

Pizza vegetal
amb tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita.

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Crema de bròquil amb crostons

Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda

Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro

Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro

Fruita

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

Abecedari vegetal
lletuga, tomaca, dacsca, olives

Fideus a la cassola amb verdures

Cordon bleu
carn de titot amb formatge arrebossat

El petit príncep
crema de xocolata i caramel

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca

LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu 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...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de garbanzos al curry
Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz con coliflor y ajetes
Orly de verduras
Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Cous cous con verduras
Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Calabacín rebozado con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Espirales con tomate y calabacín
Judías verdes rehogadas
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con hortalizas
Varitas de verduras
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo

Festivo

18
Festivo

19
Festivo

20
Festivo

21
Festivo

22
Festivo

25
Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli
Cous cous con verduras y legumbres
Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis napolitana
con tomate y hortalizas (sin queso)
Coliflor al vapor con garbanzos al curry
Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

28
★ **Abecedario vegetal**
lechuga, tomate, maíz, olivas
Fideos a la cazuela con verduras
Hamburguesa falafael al horno
★ **El principito**
crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'algèrgies i intoleràncies, consulta 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, llombarda **04**
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició de cigrons al curry
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostít. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **05**
Fesols amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **06**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **07**
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Cous cous amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **01**
Llenties a la jardineria
amb hortalisses
Carabasseta arrebossada amb guarnició d'arròs
Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Espirals amb tomaca i carabasseta
Bajoques ofegades
Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca **11**
Llenties llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb hortalisses
Varetes de verdures
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **12**
Arròs en hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **13**
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Crema de bròquil
Cous cous amb hortalisses i llegums
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **26**
Crema de bròquil
Cous cous amb hortalisses i llegums
Fruita

SOPAR: Pimentó rostít i magre amb tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **27**
Espaguetis napolitana
amb tomaca i hortalisses (sense formatge)
Floricol al vapor amb cigrons al curri
Fruita

28 ★ **Abecedari vegetal**
lletuga, tomaca, dacsca, olives
Fideus a la cassola amb verdures
Hamburguesa falafel al forn
★ El petit príncep
crema de xocolata i caramel

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **28**
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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

01

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

02

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

03

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

04

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

05

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

06

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

07

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

08

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

09

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

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

10

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

- Yogur natural

11

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

12

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

13

Festivo

14

Festivo

15

Festivo

16

Festivo

17

Festivo

18

Festivo

19

Festivo

20

Festivo

21

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

22

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

23

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

- Yogur natural

24

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

- Yogur natural

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

02

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

03

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

04

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

05

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

06

Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

07

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

08

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

09

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

10

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

11

Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Xampinyó amb allada i fruita de ceba. Fruita.

12

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita.

13

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita.

14

Festiu

15

Festiu

16

Festiu

17

Festiu

18

Festiu

19

Festiu

20

Festiu

21

Festiu

22

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita.

23

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

24

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

25

Triturat de llentilles i arròs amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt natural

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- eco Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Producte temporalada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu 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...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa juliana con fideos "sin gluten"
 sopa de verduras
Garbanzos al pimentón con guarnición de arroz
 Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
Salteado de verduras
 Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz con coliflor y ajetes
Panaché de verduras
 Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
 con hortalizas
Verduras asadas
 Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Calabacín rehogado con guarnición de arroz
 Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Judías verdes rehogadas
 Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Verduras asadas
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
Guisantes salteados
 Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
Crema de verduras naturales
 con hortalizas
Pizza "sin gluten" vegetal
 con tomate y hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli
Champiñón al ajillo con guarnición de arroz
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis "sin gluten" napolitana
 con tomate y hortalizas
Coliflor al vapor con garbanzos al pimentón
 Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
 lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras
Garbanzos al pimentón
 Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Tomate a la provenzal
 con especias
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'alergeries i intoleràncies, consulta amb el teu 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, llombarda **04**
Sopa juliana amb fideus "sense gluten"
 sopa de verdures
Garbanzos al pimentón con guarnició de arroz
 Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostí. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacs, olives **05**
Fesols amb verdures
Saltat de verdures
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **06**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Panaxe de verdures
 Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **07**
Potaje de garbanzos
 amb hortalisses
Verdures torrades
 Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **01**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Carabasseta ofegada amb guarnició d'arròs
 Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **08**
Macarrones "sin gluten" amb tomaca i carabasseta
Bajoques ofegades
 Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacs **11**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Verdures torrades
 Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i fruita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **12**
Arròs en hortalisses
Pèsols saltats
 Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **13**
Crema de verdures naturals
 amb hortalisses
Pizza "sin gluten" vegetal
 amb tomaca i hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Crema de bròquil
Xampinyó a l'all amb guarnició d'arròs
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **26**
Espaguetis "sense gluten" napolitana
 amb tomaca i hortalisses
Floricol al vapor amb cigrons al pimentó
 Fruita

SOPAR: Pimentó rostí i magre amb tomaca. Fruita.

★ **Abecedari vegetal**
 lletuga, tomaca, dacs, olives **27**
Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures
Garbanzos al pimentón
 Alpro de chocolate **28**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **29**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Tomaca a la provençal
 amb espècies
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa de ave con estrellitas
 de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
 Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
 alubias con chorizo y jamón
Tortilla francesa con loncha de queso
 Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz tres delicias
 con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo
Boqueron del mediterráneo en tempura
 Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Lomo en salsa a la provenzal
 al horno con salsa de cebolla y zanahoria
 Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
 con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Espirales con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
 al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
 Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
 con patata, zanahoria y cebolla
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
 con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli con picatostes
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con pimiento y salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis napolitana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
 lechuga, tomate, maíz, olivas
Fideos de autor
 con magro y boletus
Librito de lectura
 rebozado de york y queso
El principito
 crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **28**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
 con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o lesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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, llobarda **04**
Sopa d'au amb estreletes
 d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
 Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **05**
Olleta de la plana
 fesols amb xoriço i pernil
Truita francesa amb tallada de formatge
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **06**
Arròs tres delícies
 amb hortalisses, pèsols i pit de titot
Aladroc del mediterrani amb tempura
 Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **07**
Potatge de cigrons
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Llom en salsa a la provençal
 al forn amb salsa de ceba i safanòria
 Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **01**
Llentilles a la jardinera
 amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç amb salsa
 al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Espirals amb tomaca i carabasseta
Filet de bacallà a la gallega amb bajoca
 al forn amb salsa de safanòria, tomaca i pebrot roig
 Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca **11**
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
 amb creïlla, safanòria i ceba
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **12**
Arròs amb hortalisses
 amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **13**
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Pizza de pernil dolç i formatge
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu **14**

Festiu **15**

Festiu **18**

Festiu **19**

Festiu **20**

Festiu **21**

Festiu **22**

Festiu **25**

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **26**
Crema de bròquil amb crostons
Cuixa de pollastre al xilindró
 al forn amb pebrot i salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **27**
Espaguetis napolitana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

28
 ★ **Abecedari vegetal**
 lletuga, tomaca, dacsca, olives
 ★ **Fideus d'autor**
 amb magre i boletus
 ★ **Llibret de lectura**
 arrebossat de pernil dolç i formatge
 ★ **El petit príncep**
 crema de xocolata i caramel

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **29**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
Jamón serrano y queso
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz con pavo y hortalizas
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
 con hortalizas
Lomo en salsa a la provenzal
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
 con hortalizas
Filete de merluza en salsa
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
 con hortalizas
Filete de merluza al vapor
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
Jamón serrano y queso
 Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
Crema de verduras naturales
 con hortalizas
Pizza de jamón serrano
 con tomate
 Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis "sin gluten" napolitana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
 lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Lomo asado
 al horno
El principito
 crema de chocolate y caramelo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Lentejas de la huerta
 con hortalizas
Jamón serrano y queso
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporal



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.



En cas d'alergeries i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostít. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Fesols amb verdures
Pernil i formatge
Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs amb titot i hortalisses
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives
Potaje de garbanzos
amb hortalisses
Llom en salsa a la provençal
al forn
Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Filet d lluç en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca
Llenties llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
amb hortalisses
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i fruita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs en hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre al xilindró
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espaguetis "sense gluten" napolitana
amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Pimentó rostít i magre amb tomaca. Fruita.

★ **Abecedari vegetal**
lletuga, tomaca, dacsca, olives
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Llom torrat
al forn
★ **El petit príncep**
crema de xocolata i caramel

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de garbanzos al curry
Fruta

CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco rustido. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Wok de verduras y pollo al horno. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz con coliflor y ajetes
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Coliflor con bechamel y quesadilla de pollo y queso. Fruta.

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Cous cous con verduras
Fruta

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul a la mostaza. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza en salsa
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Espirales con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de zanahoria, tomate y pimiento rojo
Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Lentejas campesinas con ARROZ INTEGRAL
con patata, zanahoria y cebolla
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
con zanahoria, guisantes, cebolla y pimiento rojo
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo **14**

Festivo **15**

Festivo **18**

Festivo **19**

Festivo **20**

Festivo **21**

Festivo **22**

Festivo **25**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli con picatostes
Champiñón al ajillo con cous-cous
Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos a la cazuela con verduras
Hamburguesa falafael al horno
Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **04**
Sopa juliana amb estreletes
 sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició de cigrons al curry
 Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacs, olives **05**
Fesols amb verdures
Truita francesa amb tallada de formatge
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacs **06**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Aladroc del mediterrani amb tempura
 Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **07**
Potatge de cigrons
 amb creïlla, safanòria, carabasseta i ceba
Cous cous amb hortalisses
 Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacs **01**
Llentilles a la jardineria
 amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç amb salsa
 al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **08**
Espirals amb tomaca i carabasseta
Filet de bacallà a la gallega amb bajoca
 al forn amb salsa de safanòria, tomaca i pebrot roig
 Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacs **11**
Llentilles llauradores amb ARRÓS INTEGRAL
 amb creïlla, safanòria i ceba
Purnes de lluç
 Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **12**
Arròs amb hortalisses
 amb safanòria, pèsols, ceba i pebre roig
Truita de creïlla
 Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives **13**
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Pizza vegetal
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **25**
Crema de bròquil amb crostons
Xampinyó a l'all amb cous-cous
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **26**
Espaguetis napolitana
 amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacs, olives **27**
Abecedari vegetal
 lletuga, tomaca, dacs, olives
Fideus a la cassola amb verdures
Hamburguesa falafel al forn
 Alpro de chocolate

Lletuga, tomaca, llobarda, dacs **28**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
 amb ceba, safanòria i carabasseta
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

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...?

CONSEJOS SALUDABLES

Llega un nuevo periodo de vacaciones y con ello los postres típicos de estas fechas como las monas o torrijas. Permítete disfrutar de estos alimentos sin abandonar las buenas pautas saludables.

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, zanahoria, lombarda **04**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Alubias con verduras
Tortilla francesa
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **06**
Arroz con pavo y hortalizas
Abadejo al caldo corto
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Potaje de garbanzos
 con hortalizas
Lomo en salsa a la provenzal
 al horno
 Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de merluza en salsa
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Samosas y pescado blanco a la parrilla. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Macarrones "sin gluten" con tomate y calabacín
Filete de bacalao a la gallega con judías verdes
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

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

Lechuga variada, tomate, maíz **11**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Filete de merluza al vapor
 Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **12**
Arroz con hortalizas
Tortilla de patata
 Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **13**
Crema de verduras naturales
 con hortalizas
Pizza de jamón serrano "sin gluten"
 con tomate
 Fruta

Festivo

Festivo

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de cebolla. Fruta.

CENA: Brocheta de verdura y pechuga de pollo al limón. Fruta.

CENA: Sopa juliana y pescado blanco marinado. Fruta.

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Crema de brócoli
Muslo de pollo al chilindrón
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Sopa de fideos y filete de ternera. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Espaguetis "sin gluten" napolitana
 con tomate y hortalizas
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de hortalizas
 Fruta

CENA: Pimiento asado y magro con tomate. Fruta.

Abecedario vegetal
 lechuga, tomate, maíz, olivas **28**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Lomo asado
 al horno
 Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Hervido valenciano
 patata, zanahoria, cebolla y judía verde
Tortilla española
 con patata y cebolla
 Fruta

CENA: Ensalada verde y pescado blanco con salsa de yogurt. Fruta.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **04**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
 Fruita

SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc rostit. Fruita.

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **05**
Fesols amb verdures
Truita francesa
 Fruita

SOPAR: Wok de verdures i pollastre al forn. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **06**
Arròs amb titot i hortalisses
Abadejo al caldo curt
 al horno
 Fruita

SOPAR: Coliflor amb beixamel i quesadilla de pollastre i formatge. Fruita.

Lletuga, tomaca, remoltxa, olives **07**
Potaje de garbanzos
 amb hortalisses
Llom en salsa a la provençal
 al forn
 Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i peix blau a la mostassa. Fruita.

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **01**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet d lluç en salsa
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Samosas i peix blanc a la graella. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Macarrones "sin gluten" amb tomaca i carabasseta
Filet de bacallà a la gallega amb bajoca
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Amanida valenciana i pit de titot a les fines herbes. Fruita.

Lletuga variada, tomaca, dacsca **11**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet d lluç al vapor
 Fruita

SOPAR: Xampinyó amb allada i truita de ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **12**
Arròs en hortalisses
Truita de creïlles
 Fruita

SOPAR: Broqueta de verdura i pit de pollastre a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **13**
Crema de verdures naturals
 amb hortalisses
Pizza de pernil "sense gluten"
 amb tomaca
 Fruita

SOPAR: Sopa juliana i peix blanc marinat. Fruita

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **25**
Crema de bròquil
Cuixa de pollastre al xilindró
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i filet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda **26**
Espaguetis "sense gluten" napolitana
 amb tomaca i hortalisses
Filet de lluç a la riojana
 al forn amb salsa d'hortalisses
 Fruita

SOPAR: Pimentó rostit i magre amb tomaca. Fruita.

Abecedari vegetal
 lletuga, tomaca, dacsca, olives **27**
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Llom torrat
 al forn
 Alpro de chocolate **28**

Lletuga, tomaca, llobarda, dacsca **29**
Bollit valencià
 amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Truita espanyola
 amb creïlla i ceba
 Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blanc amb salsa de iogurt. Fruita.



Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Producte temporal
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?



CONSELLS SALUDABLES

Arriba un nou període de vacances i amb això els postres típics d'aquestes dates com les mones o llesques amb ou. Permet-te gaudir d'aquests aliments sense abandonar les bones pautes saludables.

a En cas d'alergeries 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

BIENVENIDOS A LA
**ESCUELA DE
IRCOHÉROES**



Día destacado

23 de Abril

DÍA DEL LIBRO



#ELMENÚDELMES

ABRIL

Abecedario vegetal

(lechuga, tomate, maíz, olivas)

Fideos de autor

(magro, boletus y ajos tiernos)

Librito de lectura

(rebozado de york y queso)

El principito

(crema de chocolate y caramelo)

IRCO
mini

BENVINGUTS A
**L'ESCOLA
D'IRCOHEROES**



Dia destacat

23 de Abril

DIA DEL LLIBRE



#ELMENÜDELMES

ABRIL

Abecedari vegetal

(Encisam, tomaca, dacsca, olives)

Fideus d'autor

(amb magre, boletus i alls tendres)

Llibret de lectura

(arrebossat de pernil dolç i formatge)

El petit príncep

(crema de xocolate i caramel)

IRCO
mini