

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **07**  
**Lentejas a la jardinera**  
con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
Fruta

**CENA:** Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **14**  
**Crema de verduras**  
**Pechuga de pollo empanada con kétchup**  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y brochetas de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**  
**Lentejas campesinas**  
con hortalizas  
**Albóndigas de ave a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Brócoli gratinado y pescado al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**  
**Espirales con tomate y calabacín**  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **08**  
**Arroz con verduras**  
**Tortilla española**  
de patata y cebolla  
Yogur

**CENA:** Verduras a la plancha y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **15**  
**Garbanzos a la riojana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Yogur

**CENA:** Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **22**  
**Espirales italiana**  
con merluza, calamar y queso  
**Delicias de calamar**  
Yogur

**CENA:** Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **29**  
**Alubias de la abuela**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla francesa**  
Yogur

**CENA:** Alcachofas al horno y pollo rústido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **02**  
**Sopa de ave con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Lomo adobado al horno con guisantes**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **09**  
**Sopa cubierta con fideos**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Muslo de pollo asado con zanahoria**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**  
**Arroz con pavo y verduras**  
**Fogonero en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y muslo de pollo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **23**  
**Arroz con pescado**  
con merluza, calamar y gamba  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **30**  
**Alubias tres delicias**  
con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**Fogonero en salsa de tomate**  
Fruta

**CENA:** Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **03**  
**Crema de calabaza**  
**Guisado de pavo**  
Yogur

**CENA:** Champiñones salteados y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **10**  
**Crema de calabacín**  
**Cazuela de magro con hortalizas**  
Natillas

**CENA:** Ensalada variada y paninis caseros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **17**  
**Alubias a la jardinera**  
con hortalizas  
**Lomo al horno**  
Yogur

**CENA:** Hervido y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**  
**Garbanzos de la huerta**  
**Muslo de pollo al horno**  
Yogur

**CENA:** Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **04**  
**Espaguetis salteados con hortalizas**  
**Hamburguesa de ave en salsa de cebolla**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Judías verdes rehogadas y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **11**  
**Tornillos con tomate y champiñón**  
**Alitas de pollo al limón con maíz salteado**  
al horno  
Fruta

**CENA:** Sémola y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**  
**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Filete de merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Judías verdes salteadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **25**  
**Fideos a la cazuela con verduras**  
**Merluza al horno con ajo y perejil**  
Fruta

**CENA:** Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta



### 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.

Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

### CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!



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)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3727kj				
891kcal	41.0g	7.9g	13.0g	15.6g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	22.7g	31.3g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia