



DILLUNS	DIMARTS	DIMERCRES	DIJOUS	DIVENDRES
6 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Crema de creïlla i porro amb formatge <i>Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</i> (carn de porc a l'orn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blanc a la plama. Fruita	7 Lletuga, tomaca, daesa, daus de titot Fesols a la riojana (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i cebes) Fruita SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita	8 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, safanòria Sopa de peix amb fideus (amb lluc, calamar, gambes i clobitzina) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita	9 Lletuga, tomaca, safanòria, daesa ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives) Amanida completa Paella alacantina (amb pollastre i magre de porc) logurt SOPAR: Carvores i peix blau a la plama. Fruita	3 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA Espirals gratinats (amb tomaca i formatge) Llom saxònia a la poma (al forn) Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita
13 Lletuga, tomaca, safanòria, daesa Llentilles amb arròs (amb hortalisses) Llom adobat a les herbes provençals (al forn) Fruita SOPAR: Vichyssoise i tomena de gambes. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo a la bilbaïna (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Bricoll gratinat i veïlla a la plama. Fruita	15 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Crema de safanòria amb formatge Cuixa de pollastre en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blanc al vapor. Fruita	16 Lletuga, tomaca, llombarda, daesa Lasanya gratinada (amb carn picada de porc, tomaca, boiame i formatge) Truita de carabasseta flam SOPAR: Bajocques i sèpia amb salsa. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, ou Espaguetis napolitana (amb tomaca i hortalisses) Lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Verdures olgades i truita de york. Fruita
20 Lletuga, tomaca, safanòria, daesa Tallarines amb tonyina Hamburguesa d'au amb salsa de ceba (al forn) Fruita SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, daesa Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Truita de creïlla Fruita SOPAR: Verduret rostides i peix blau al papallot. Fruita	22 Lletuga, tomaca, llombarda, daesa Crema de carabassa Llommel rostit amb bajoques Fruita SOPAR: Bledes olgades i peix blanc al caldo curt. Fruita	23 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fesols amb verdures (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Pizza IRCO logurt SOPAR: Amanida completa i truita païana. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge Arròs amb verdures Varetes de lluç Fruita SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita
27 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Llentilles amb xoriço i pernil Mossets de rosada Fruita SOPAR: Amanida verda i soltjat de titot. Fruita	28 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria Fideuà gandiana (amb rap, calamar, gambes i clobitzina) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Grellobes de verdures i peix blau al vapor. Fruita	29 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Crema de verdures naturals amb crostons casolans Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc a la llima. Fruita	30 Lletuga, tomaca, daesa ECOLÒGICA, cogombre, daesa, olives amb vinagreta de maifalca) Poció màgica del bosc encantat (de carn amb estretetes, gallina, cigrons i ou) Pernilet del Juràssic (de pollastre al forn amb cervesa i os de hortalisses) Gelatina Atòmica SOPAR: Pèsols olgats i remenat d'alls tendres. Fruita	24 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Arròs amb tomaca Delícies de calamar amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC Fruita SOPAR: Sèmola i filet de pollastre a la plama. Fruita
FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui. pernilon.				

(Sucre: 21,7g; Proteïnes: 37,3g; Sal: 2,5g)

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: AQUEST MENÚ NO ÉS APTÉ PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES. JA QUE CONTENEN ELS A.L.I. ÈRGENS MÉS COMUNES A LA POBLACIÓ (RE T169/2011, ANEXE III). INFORME A LA DIRECCIÓ DEL MENJADOR, APORTANT EL CERTIFICAT MÈDIC QUE EL RESPONSABLE SOL·LICITA A DIARI UN MENÚ DISENYAT I CUNYAT ATENENT A AQUESTA PRESCRIPCIÓ. NOTA: EN CAS DE NECESSITAT ESPECIAL POT SOL·LICITAR AL SEU CENTRE EL LLISTAT D'AL·LÈRGENS QUE CONTENEN ELS PLATS SERVITS.

www.ircosl.com



6	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de patata y puerro con queso				
	<i>Albondigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> (carne de cerdo al horno con salsa de verduras) Fruta				
13	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas con arroz (con hortalizas)				
	Lomo adobado a las hierbas provenzales (al horno) Fruta				
20	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Tallarines con atún				
	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta				
27	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lentejas con chorizo y jamón				
	Bocaditos de rosada Fruta				
7	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón)				
	Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta				
14	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela con pavo				
	Filete de abadejo a la bilbaina (al horno con salsa de hortalizas) Fruta				
21	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)				
	Tortilla de patata Fruta				
28	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Fideuá gandiense (con rape, calamar, gamba y mejillón)				
	Tortilla francesa con loncha de queso Fruta				
1	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, zanahoria Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)				
	Solomillo de pollo empanado con kétchup Fruta				
8	Lechuga, hola de roble, tomate, lombarda, zanahoria Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)				
	Crema de zanahoria con queso (al horno con salsa de hortalizas) Fruta				
15	Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de zanahoria con queso				
	Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta				
22	Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo Crema de calabaza				
	Lomo rustido con judías verdes Fruta				
29	Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con picatostes caseros				
	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta				
30	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras				
	Tortilla de atún Yogur				
2	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras				
	Tortilla de atún Yogur				
9	Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, jamón serrano y judías Ensalada completa (con pollo y magro de cerdo) Yogur				
	Paella alicantina (con pollo y magro de cerdo) Yogur				
16	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, berenjena y queso)				
	Tortilla de calabacín Pan				
23	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Alubias con verduras				
	Pizza IRCO (con hambr de york, tomate y queso) Yogur				
24	Lechuga, tomate, lombarda, atún Arroz con tomate				
	Delicias de calamar con CHAMPINÓN ECOLÓGICO Fruta				
3	Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Espirales gratinadas (con tomate y queso)				
	Lomo sajorón a la manzana (al horno) Fruta				
10	Lechuga, tomate, lombarda, huevo Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)				
	Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta				
17	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con verduras				
	Varitas de merluza Fruta				
3	Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO Espirales gratinadas (con tomate y queso)				
	Lomo sajorón a la manzana (al horno) Fruta				
10	Lechuga, tomate, lombarda, huevo Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas)				
	Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta				
17	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con verduras				
	Varitas de merluza Fruta				

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: 3787KJ/ 905Kcal; Grasas: 43,8g (AGS: 9,4g; AGM: 16,4g y AGN: 14,1g); Hidratos de Carbono: 84,9g (Azúcares: 21,7g); Proteínas: 37,3g; Sal: 2,5g.

IRCO
Alimentamos el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¿Cómo se alimentan los Superhéroes y las Superheroínas?
Comer saludable nos aporta superpoderes en forma de energía, vitaminas y minerales. Una alimentación variada y equilibrada mejora nuestra vista, ayuda a que los huesos crezcan más fuertes, incluso, potencia nuestra memoria. Ya sabes...

¡CONOCE EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS ALIMENTOS!

www.ircosl.com

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIAL ES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE: LOS ALÉRGICOS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN (9E 1169/2011 ANEXO II), INGRAMA A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APROBANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COORDINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN. NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL SOLICITAR A SU CENTRO LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.

