

# Mmmm qué IRCO!!

OCTUBRE 2017

PATRONATO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, atún</p> <p><b>Espirales italiana</b> (con tomate y queso)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Surtido de fiambre</b> (fiambre de york, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con pavo</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Ensalada campera</b> (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p><b>Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Ensalada de alubias</b> (con hortalizas y atún)</p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Vichyssoise con queso</b> (crema de patata y puerro)</p> <p><b>Lomo adobado al horno</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, dados de pavo</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Cazón en adobo</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Garbanzos a la castellana</b> (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Tallarines con atún</b></p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, queso</p> <p><b>Arroz al horno</b> (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p><b>Alubias de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Sopa de pescado con fideos</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Longanizas lionesa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta</p>
<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Fideos a la cazuela con magro</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</b></p> <p><b>Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b></p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p>	

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: 3552kJ/ 849Kcal; Grasas: 39,7g (AGS: 8,2g, AGM: 14,4g y AGP: 13,5g); Hidratos de Carbono: 85,7g (Azúcares: 21,6g); Proteínas: 31,8g; Sal: 2,4g.

# IRCO

Alimentamos el futuro.



## CONSEJOS SALUDABLES

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma, ¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!

[www.ircosl.com](http://www.ircosl.com)





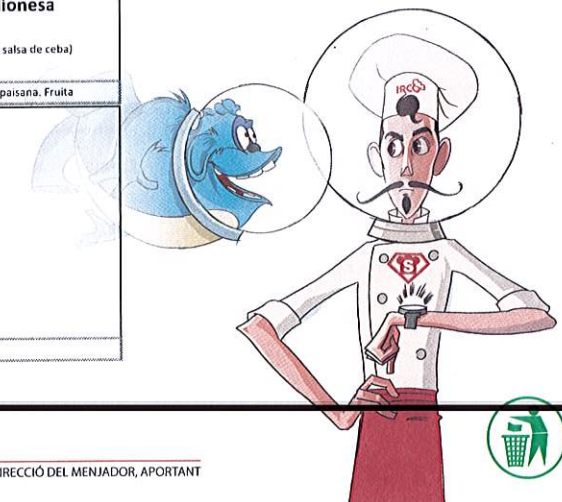
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>2</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llentilles amb verdures</b></p> <p><b>Hamburguesa d'au amb samfaina</b> (al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>3</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p><b>Espirals Italiana</b> (amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Bullit valencià i remenat d'alls. Fruita</p>	<p><b>4</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b> (pernil dolç, formatge i xoriço)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Crema de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p><b>5</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p><b>Fideus a la cassola amb titot</b></p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Amanida de creïlla</b> (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p><b>Llombarda amb salsa espanyola amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b> (al forn amb salsa de hortalisses)</p> <p><b>logurt</b> SOPAR: Sopa d'au i broqueta de peix. Fruita</p>
<p><b>9</b></p>	<p><b>10</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de verdures naturals amb formatge</b></p> <p><b>Mandonguilles en salsa</b> (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Amanida de fesols</b> (amb hortalisses i tonyina)</p> <p><b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Coliflor gratinada i pollastre al forn. Fruita</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</b></p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p><b>logurt</b> SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita</p>
<p><b>16</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Vichyssoise amb formatge</b> (crema de creïlla i porro)</p> <p><b>Llom adobat al forn</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Semola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>17</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, dous de titot</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Caçó en adob</b> (arrebossat casola)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita</p>	<p><b>18</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa de picada amb estreletes</b> (de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b> (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Amanida variada i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p><b>19</b> Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p><b>Cigrons a la castellana</b> (amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Bròquil al vapor i titot rostit. Fruita</p>	<p><b>20</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en salsa verda</b> (al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Crema</b> SOPAR: Crema de safanòria i saltejat de magre. Fruita</p>
<p><b>23</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Verdures rostides i sipia amb salsa. Fruita</p>	<p><b>24</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Tallarines amb tonyina</b></p> <p><b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p><b>25</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p><b>Arròs al forn</b> (amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p><b>Mossets de rosada</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Puré de verdures i broqueta de titot. Fruita</p>	<p><b>26</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Fesols de la iaia</b> (amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>27</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p><b>Sopa de peix amb fideus</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Llonganisses lionesa</b> (carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p><b>logurt</b> SOPAR: Amanida verda i truita paisana. Fruita</p>
<p><b>30</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Fideus a la cassola amb magre</b></p> <p><b>Varettes de lluç</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Graellada de verdures i titot torrat. Fruita</p>	<p><b>31</b> Lletuga, full de roure, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p><b>Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Fruita</b> SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b></p> <p>Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.</p>		
<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>				



**CONSELLS SALUDABLES**

Encara que hui en dia la majoria de les fruites i hortalisses es troben disponibles durant tot l'any, no hem d'oblidar que els ALIMENTS DE TEMPORADA ens permeten consumir les fruites i verdures en el seu millor moment, tant a nivell d'aportació de nutrients, major contingut en vitamines i minerals, com a nivell de sabor i aroma, **PROMOU EL CONSUM DE PRODUCTES DE TEMPORADA!**

[www.ircosl.com](http://www.ircosl.com)



Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 3552kJ/ 849Kcal; Greix: 39,7g (AGS: 8,7g, AGM: 14,4g y AGP: 13,5g); Hidrats de Carboni: 85,7g (Sucre: 21,6g); Proteïnes: 31,8g; Sal: 2,4g.

