

Mmmm qué IRCO!!

JULIO 2016

MENÚ CATERING

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FRUTA DE TEMPORADA Manzana, plátano, sandía, pera, melón, nectarina, melocotón y cereza.	1 Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso Guisado de patatas con magro Filete de rape a la riojana (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y ternera a la plancha. Fruta
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de zanahoria con picatostes caseros Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno en salsa de cebolla) Yogur CENA: Sémola y pescado azul al vapor. Fruta.	5 Lechuga, tomate, maíz, atún Arroz milanesa (con magro de cerdo y fiambre de york) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Judías verdes y pescado blanco en salsa. Fruta	6 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS italiana (con tomate y queso) Filete de bacalao rebozado casero Fruta CENA: Champiñón al ajillo y brocheta de pavo. Fruta		7 Lechuga, tomate, maíz, huevo Alubias con verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Crema de calabaza y tortilla de atún. Fruta
11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Bocaditos de rosada con mayonesa Yogur CENA: Parrillada de verduras y salteado de magro. Fruta	12 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , pepino Paella valenciana (con pollo) Fiambrera de york y queso Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta	13 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Alcachofa al vapor y pollo asado. Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz, olivas Crema de patata y puerro con queso Lomo adobado al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al caldo corto.	15 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Tallarines con tomate y champiñón Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de arroz y tortilla de jamón. Fruta
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave reina (de carne con fideos, gallina, hueso de jamón, huevo y garbanzos) Albóndigas en pepitoria (carne de cerdo al horno con salsa de cacahuete y hortalizas) Flan CENA: Hervido valenciano y pescado azul al limón. Fruta	19 Lechuga, tomate cherry, maíz, atún Arroz con tomate Tortilla de queso Fruta CENA: Guisantes rehogados y brocheta de pescado. Fruta	20 Lechuga, tomate, maíz, huevo Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Escalope empanado (lomo de cerdo) Fruta CENA: Espinacas a la catalana y huevos revueltos con ajetes. Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos salteados con hortalizas Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, guisantes y espárragos) Fruta CENA: Guisado de verduras y rollito de ternera. Fruta	22 Lechuga, tomate, olivas, maíz Crema de verduras naturales con queso Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno) Fruta CENA: Ensalada variada y calamares en salsa verde. Fruta
25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con verduras Solomillo de pollo empanado con ketchup Yogur CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Fideos a la cazuela con magro Tortilla de atún Fruta CENA: Verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta	27 Lechuga, tomate, maíz, pepino Guisado de patatas con pavo Filete de bacalao orly (rebozado casero) Fruta CENA: Judías verdes con tomate y lomo a la plancha. Fruta	28 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Sopa de picadillo (de carne con fideos, gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo) Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con pisto (con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y pescadilla al papillote. Fruta	29 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , olivas negras Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Abanico de fiambres (pechuga de pavo, chorizo y queso) Fruta CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

¿Conoces cuál es la vitamina que nos ayuda a mantener nuestros huesos fuertes?
¡La vitamina D!
 Ésta se obtiene principalmente a través del sol.
 ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!







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: 839Kcal; Hidratos de Carbono: 74,9g (azúcares: 14,4g); Proteínas: 32,2g; Grasas: 43,2g (AGS: 9g, AGM: 17,6g y AGP: 12,9g); Fibra: 9,6g; Sal: 2,6g.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			FRUITA DE TEMPORADA Poma, plàtan, meló d'alger, pera, meló, nectarina, bresquilla i cirera.	Lletuga, tomaca, llombarda, daus de formatge 1 Guisat de creïlles amb magre Filet de rap a la riojana (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i vedella a la planxa. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 4 Crema de safanòria amb crostons casolans Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Iogurt SOPAR: Sémola i peix blau al vapor. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina Arròs milanesa (amb magre de porc i pernil dolç) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bajoques i peix blanc en salsa. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives 6 MACARRONS ECOLÒGICS italiana ECÒ (amb tomaca i formatge) Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruita SOPAR: Xampinyó al all i broqueta de titot. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, ou 7 Fesols amb verdures Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Crema de carabassa i truita de tonyina. Fruita	Lletuga, tomaca cherry, llombarda, safanòria 8 Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Cuixa de pollastre a la jardinera amb pèsols (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida de formatge fresc i sípia a la planxa. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11 Llentilles estofades (amb xoriço i os de pernil) Mossets de rosada amb maionesa Iogurt SOPAR: Verdures a la graella i saltat de magre. Fruita	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, cogombre ECÒ 12 Paella valenciana (amb pollastre) Pernil dolç i formatge Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillot. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot 13 Fideuà de marisc (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Carxofa al vapor i pollastre rostit. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, olives 14 Crema de creïlla i porro amb formatge Llomello adobat al xilindró (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge 15 Tallarins amb tomaca i xampinyó Filet de lluç a la biscaïna (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'arròs i truita de pernil. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 18 Sopa d'au reina (de carn amb fideus, gallina, os de pernil, ou i cigrons) Mandonguilles en pepitoria (carn de porc al forn amb salsa de cacauet i hortalisses) Flam SOPAR: Bullit valencià i peix blau a la llima. Fruita	Lletuga, tomaca cherry, dacsa, tonyina 19 Arròs amb tomaca Truita de formatge Fruita SOPAR: Pèsols ofegats i broqueta de peix. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, ou 20 Cigrons a la jardinera (amb hortalisses) Escalop arrebossat (llomello de porc) Fruita SOPAR: Espinacs a la catalana i ous remanats amb all. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 21 Cargols saltats amb hortalisses Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, pèsols i espàrrecs) Fruita SOPAR: Guisat de verdures i rotllet de vedella. Fruita	Lletuga, tomaca, olives, dacsa 22 Crema de verdures naturals amb formatge Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES ECÒ (al forn) Fruita SOPAR: Amanida variada i calamars en salsa verda. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 25 Llentilles amb verdures Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Iogurt SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge 26 Fideus a la cassola amb magre Truita de tonyina Fruita SOPAR: Verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre 27 Guisat de creïlles amb titot Filet d'abadejo orly (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Bajoques amb tomaca i llomello a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot 28 Sopa de picada (de carn amb fideus, gallina, os de pernil, cigrons i ou) Hamburguesa mixta (vedella i porc) al forn amb samfaina (amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i llucet al papillot. Fruita	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives negres ECÒ 29 Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Assortiment de carn freda (pit de titot, xoriço i formatge) Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i truita francesa. Fruita

Coneixes quina és la vitamina que ens ajuda mantindre els nostres ossos forts?
¡La vitamina D!
 Aquesta s'obté principalment a través del sol.
¡Amb només 20 minuts és suficient per a cobrir les nostres necessitats diàries!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de queso</p> <p>1</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de rape a la riojana</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>4</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes</p> <p>Longanizas de ave lionesa</p> <p>(al horno en salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>5</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>6</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS italiana </p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>7</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pizza de atún</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, lombarda, zanahoria</p> <p>8</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo a la jardinera con guisantes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>11</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada con mayonesa</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, pepino </p> <p>12</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>13</p> <p>Fideuá de marisco</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>14</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>15</p> <p>Tallarines con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Albóndigas de ave en pepitoria</p> <p>(al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Flan</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, maíz, atún</p> <p>19</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>20</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Cordon bleu</p> <p>(carne de pavo con queso rebozado)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>21</p> <p>Tornillos salteados con hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, guisantes y espárragos)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, maíz</p> <p>22</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS </p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>25</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>26</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>27</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de bacalao orly</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p>28</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Hamburguesa de ave al horno con pisto</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas negras </p> <p>29</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Fruta</p>

¿Conoces cuál es la vitamina que nos ayuda a mantener nuestros huesos fuertes? ¡La vitamina D! Ésta se obtiene principalmente a través del sol. ¡Con solo 20 minutos es suficiente para cubrir nuestras necesidades diarias!

