

alimen
tando...



EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Centros Atendidos

Valencia y Provincia	173
Castellón y Provincia	78
Alicante y Provincia	61
Granada y Provincia	108
Málaga y Provincia	53
Jaén y Provincia	46
Córdoba y Provincia	34

Más de 62.000 comidas
diarias suministradas

2019-2020	62.000
2018-2019	60.000
2017-2018	48.000
2016-2017	45.000
2015-2016	40.000

TRABAJAMOS PARA DARTE LO MEJOR

COMPROMISOS IRCO PARA OPTIMIZAR LA GESTIÓN EN TU CENTRO

- COCINA TRADICIONAL MEDITERRÁNEA
- MENÚS NUTRITIVOS Y EQUILIBRADOS
- INGREDIENTES DE CALIDAD
- MENUS TEMÁTICOS Y JORNADAS GASTRONÓMICAS.
- APP. COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN
- GARANTIAS Y CONTROLES
- PROYECTO EDUCATIVO

COCINA TRADICIONAL MEDITERRÁNEA

SANA Y EQUILIBRADA

- Recetas basadas en la saludable **Dieta Mediterránea**, aportando equilibrio y variedad: cereales, fruta, verduras, legumbres, carnes y pescado, lácteos, huevos, frutos secos y aceite de oliva.

COMO EN CASA

- Elaboraciones **caseras**.
- Platos tradicionales, **gastronomía de la zona**: paella valenciana, olleta...
- **Desayunos**
- **Almuerzos/meriendas**



NUESTROS MENÚS

SANOS Y EQUILIBRADOS

- Basados en las recomendaciones de la **OMS** (Organización Mundial de la Salud)
- Y en la estrategia **NAOS** (Estrategia Nacional para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

ESTUDIADOS Y GARANTIZADOS

- Nutricionistas de IRCO **colegiados y en activo** (asesoramiento).
- Valorados por el Área de Nutrición y Bromatología de Facultad de Farmacia de la **Universidad de Valencia**.



World Health Organization



¡come sano y muévete!



fed-n

Fundación Española de
Dietistas-Nutricionistas



VNIVERSITAT D VALÈNCIA

NUESTROS MENÚS

Menús elaborados por
el Dpto. Dietética y
Nutrición

Basados en la “*Guía
per als menús en
menjadors escolars*”
(Generalitat
Valenciana)

Revisados y valorados
por el Área de
Nutrición y
Bromatología,
Universidad de
Valencia



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

ACTUALIDAD + ALTERNATIVAS...

SELECCIÓN DE PROTEÍNA VEGETAL

En IRCO sabemos que nuestras legumbres de origen nacional son un alimento nutricionalmente muy completo y que además mejora la calidad del suelo donde se cultiva.

Desde el punto de vista nutricional las legumbres de origen nacional son ricas en vitaminas y minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc por eso están tan integradas y presentes en nuestros menús.

UN SUPERALIMENTO ¡EN TODA REGLA!

Además de todos sus beneficios, entre las ventajas de las legumbres destaca la variedad de platos diferentes que podemos preparar con ellas y fomentar la gastronomía local.

Algunas formas de servir las legumbres que se adaptan perfectamente a los gustos de los niños y niñas son:

- Platos de cuchara.
- Platos de cereales con legumbre añadida.
- Ensaladas de legumbres.

Beneficios para la salud:

- No contiene gluten
- Mejoran la calidad de las proteínas de las dietas
- Son una buena fuente de vitaminas
- Ideales para diabéticos por contener mucha fibra, poca grasa y un índice glicémico bajo.
- Su contenido en hierro es alto.
- Importante fuente de fibra soluble



MEJORES INGREDIENTES PARA MENÚS SANOS Y EQUILIBRADOS

MÁS
ECOLÓGICO

FRUTAS Y VERDURAS
PLATOS 100% ECO
PAN Y PASTAS



MÁS
DE TEMPORADA Y
PROXIMIDAD

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
YOGUR ARTESANO
ARROZ CULTIVO VALENCIANO



MÁS
CEREAL INTEGRAL

PAN INTEGRAL DE SEMILLAS
PASTAS INTEGRALES



MÁS
PESCADO
SOSTENIBLE

CERTIFICACION MSC



MEJORES INGREDIENTES PARA MENÚS SANOS Y EQUILIBRADOS

MÁS
LEGUMBRE
NACIONAL

GARBANZOS
ALUBIAS
LENTEJAS...



MÁS
ALIMENTOS
NUTRITIVOS

QUINOA
ALFALFA
ARÁNDANOS
CHÍA



MÁS
HUEVO DE
GALLINA CRIADA
EN SUELO

HUEVOS CON MÁS SABOR



GARANTÍAS DE CALIDAD

SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Implantamos los Sistemas de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (**APPCC**): Planes de Higiene y Trazabilidad en los centros con personal de IRCO.
- **Auditorias** del Sistema APPCC por técnicos especialistas.
- **Análisis bacteriológico** por laboratorios independientes:
 - Control de aceites.
 - Control de plagas.
 - Control de limpieza de superficies.
 - Informes de resultado para el centro.
 - Asesoramiento higiénico-sanitario.
 - Auditorías de buenas prácticas de manipulación.



GARANTÍAS DE CALIDAD

- **EQUIPO DE PROFESIONALES:** Formados y con experiencia en hostelería y restauración, higiene alimentaria, gestión de riesgos (APPCC), nutrición y alergias alimentarias, etc...
- **DISEÑO DE MENÚS NUTRITIVOS:** diseño de menús certificado. (Facultad de Farmacia. UV). Especialistas en nutrición.
- **SELLO DE CALIDAD: ISO 9001:** Certificación de calidad total. Diseño de menús, seguridad alimentaria, compras, recursos humanos y atención al cliente.
- **SISTEMA DE COMPRA HOMOLOGADA:** Sostenible, proveedores de la zona, productos frescos, según los máximos estándares de calidad. Departamento de compras.



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA



MENÚ CON + VALOR AÑADIDO

Menú Mensual Colegios

LUNES

Lechuga mezzolum, atún, zanahoria, chips de boniato

Crema de Verduras Ecológicas con picatostes caseros

Albóndigas en salsa con cous cous (carne de cerdo al horno con hortalizas)

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al caldo corto. Fruta.

Mensualmente comunicamos a las familias a través de diferentes vías y soportes el menú del mes, con información detallada sobre el mismo.

Nuestro menú describe los ingredientes principales que componen los platos del día de forma clara y detallada, así como las técnicas culinarias, ofreciendo recomendaciones saludables para las cenas.

En el calendario incluimos las jornadas gastronómicas que se celebran periódicamente en los centros.

Menú Mayo 2020

LUNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS / INTOLERANTES / NECESIDADES ESPECIALES

Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias y que contienen los alérgenos más comunes en la población (RS369/2011, anexo II). Informarse a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a dicho menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos señalados.

Lechuga mezzolum, atún, zanahoria, chips de boniato

Crema de Verduras Ecológicas con picatostes caseros

Albóndigas en salsa con cous cous (carne de cerdo al horno con hortalizas)

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al caldo corto. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Lentejas con hortalizas Ecológicas y Arroz

Hamburguesa 100% de ternera completa (con tomate, queso y patatas)

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta.

Lechuga, cabellón morado, dados de pavo, olivas

Sopa cubierta con pelota y fideles (de arroz y cardo con huevo)

Calamar rebozado con salsa tétrica (fondo casero) con pan con tomate y aceite AOVE

Fruta

CENA: Marisco de verdura y albahaca de mar. Fruta.

Guacamole con nachos

Lentejas estofadas con arroz integral y hortalizas

Boquerones frescos enmarinados con ensalada de brotes verdes

Fruta

CENA: Sémola y pollo rústico. Fruta.

MARTES

Hoja de robla, papico, lombarda, sardinas de cabaza

Estofado de garbanzos a la catalana (con chorizo y hueso de jamón)

Tortilla de patatas con tomate aliñado

Fruta

CENA: Pan frito de verdura y paella al horno. Fruta.

Empeinado rosa con colinas

Arroz del senyoret con PEIX DE LLITJA (con marisco, calamari, gambas y mejillón)

Tortilla calabacín con tomates cherry asados

Fruta

CENA: Hervido valenciano y ternera en salsa. Fruta.

Lechuga, tomate, zanahoria, rabarbaro

Alubias pintas con jamón

Huevo estrellado con patata paja

Fruta

CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta.

Lechuga, quinoa, pita, atún

Sopa de puchero con estrellitas y huevo (de ave y zanahoria y garbanzos)

Gulash de ternera con champiñón y zanahoria con arroz pilaf y pasas

Fruta

CENA: Judas verdes salteadas y pescado azul al plato. Fruta.

Pan con aceite y queso fresco con guarnición de verduras al estilo wok (con ajo y puerro)

Merluza SOSTENIBLE al horno con guarnición de verduras al estilo wok (con ajo y puerro)

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas con ajo al plato. Fruta.

MIÉRCOLES

Ensalada mediterránea con huevo (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, yuyos)

Y queso servilleta valenciano con pesto

Paella Valenciana (con pollo de campo y alcachofas)

Fruta y Yogur Artesano

CENA: Dorado de verduras y paella al horno. Fruta.

Lechuga, escajolón, maíz, mango

Caracolas a la napolitana con queso cheddar (con tomate y hortalizas)

Salmon a la plancha con salteado de verduras estilo oriental

Fruta

CENA: Duro de zanahoria y paella asada. Fruta.

Lechuga, tomate, lombarda, olivas

Canelones gratinados (carne de cerdo, lechón y queso)

Merluza SOSTENIBLE al horno con guarnición de verduras al estilo wok (con ajo y puerro)

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas con ajo al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

Pan con aceite y queso fresco con guarnición de verduras al estilo wok (con ajo y puerro)

Arroz al horno (con marisco de campo, maridat blancquet)

Fruta y Yogur

CENA: Alcachofas rehogadas tortilla patata. Fruta.

JUEVES

Lechuga, tomate, lombarda, germinados

Alubias ecológicas de la huerta (con hortalizas de temporada)

Solomillo de pollo empanado con pesto casero (con tomate y hortalizas)

Fruta

CENA: Crema de calabacín y revuelto de huevos. Fruta.

Lechuga y cardenillos, tomate, lombarda, olivas

Guiso de garbanzos con chorizo

Pizza casera de york y queso (con tomate)

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

VIERNES

Tosta de humus de garbanzo

MACARRONES INTEGRALES a la italiana con albahaca fresca (con tomate y queso)

Gallo San Pedro a la espalda con guarnición de calabacín al horno

Fruta

CENA: Guisantes salteados y frito a la plancha. Fruta.

Lechuga, tomate, escajolón y canchón

Crema de guisantes y manzana

Muño de pollo asado con macarones de maíz

Fruta

CENA: Bistec al vapor y tortilla de patata. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

Lechuga, tomate, queso y membrillo

Arroz a la cubana con huevo duro (con tomate)

Longanizas a la plancha con asado de cebollas dulces

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al plato. Fruta.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Omega 3
- Gastronomía local
- Presencia vegetal
- Presencia temporada
- Burguense sano
- Día festivo

¿SABÍAS QUÉ...?

Todos los meses menú con ingredientes 100% ECO. Todos los días PAN ECO. Pasa verdura, aceite integral, blanco, ecológico.

FRUTA DE TEMPORADA MAYO: Manzana, higo, pera, fresa, níspero, cerezas, uvas y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 22 de mayo celebramos el Menú Eco.

CONSEJOS SALUDABLES

Los refrigerios son típicos de esta época del año. Para prevenirlos consuma alimentos que ayuden a reforzar el sistema inmune como frutas y verduras, ricas en vitaminas C y A, o legumbres que aportan zinc.

En caso de alergias o intolerancias consulta con tu centro para solicitar un menú especial.

SÍGUESENDESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL. A TRAVÉS DE LA APP

VALORES NUTRICIONALES

Energía	Grasas	ACS	AGM	AGP
2815kJ / 921kcal	42,5g	6,8g	15,3g	14g
Hidratos de carbono	Proteínas	Salt		
93,5g	21,6g	33,3g	2,5g	

SALUDABLE Y COMPLETO

ENTRANTE

Se especifican los ingredientes de la ensalada.

PRIMER PLATO

Se especifica la técnica culinaria y los ingredientes. Está basado en arroces, pastas, sopas, cremas, guisos y estofados...

SEGUNDO PLATO

Se especifica la técnica culinaria y los ingredientes. A base de carnes, pescados, asados, salteados, empanados/rebozados acompañado de guarniciones variadas.

POSTRE

Fruta de temporada o lácteo (especificando tipología en cada caso, p.e. yogur, natillas, flan).

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Composición nutricional.

Hábitos alimentarios e higiene.

Sugerencias para comidas complementarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

MENÚS + DIVERTIDOS

- ✔ **Menús festivos:** especial navidad, chocolatada, huevo de pascua, especial fin de curso...
- ✔ **Jornadas gastronómicas saludables:** menús internacionales, jornadas culturales y nutricionales... relacionadas con actividades dirigidas por los monitores para que los niños aprendan de forma lúdica: decoración del comedor, talleres de gastronomía, sobre la temática presentada.



MÁS GARANTÍAS Y CONTROLES

CON LA CALIDAD
Y EL MEDIO
AMBIENTE

ISO 14.001
(CERTIFICACIÓN 2017
CC ALICANTE)
ISO 9001
(CERTIFICACIÓN 2005
COCINA DE VALENCIA)

CON LA
SOCIEDAD

MENSA CÍVICA
(COLABORADOR 2017)

FENT EMPRESA



MÁS RESPONSABILIDAD SOCIAL



Responsabilidad Social Corporativa

ACEITE SOLIDARIO

A través de la entidad ReciclaAceite reciclamos el aceite usado de nuestras cocinas con fines solidarios. La colaboración supone un reto y compromiso social y medioambiental, siendo la mejor opción para gestionar el aceite usado que generamos en nuestras cocinas, la clave para la protección y cuidado del entorno haciendo un uso eficiente y responsable de nuestros recursos.



Además, nos permite dotar de recursos a entidades sociales afines a nuestro proyecto social, orientado a la integración de colectivos sociales. Actualmente colaboramos con la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL).

PLATO SOLIDARIO

En IRCO también cocinamos contra la desnutrición infantil.

De la mano de **Acción contra el Hambre**, donamos un porcentaje de nuestro plato solidario anual para combatir la desnutrición infantil, garantizar el acceso a agua segura, alimentos, formación y cuidados básicos de la salud.



OTRAS ACCIONES DE RSC

- PROMOCIÓN DE PROVEEDORES Y PRODUCTOS LOCALES.
- COMPROMISO DE POLÍTICAS Y PRÁCTICAS RESPONSABLES.
- SENSIBILIZACIÓN CON LAS CAUSAS SOCIALES
- IMPLICACIÓN EN EL OCIO DE LOS MÁS PEQUEÑOS
- PROMOCIÓN DE AMBIENTES DE TRABAJO SALUDABLES

RSC



COMEDOR SOSTENIBLE

IRCO crea valor en su centro convirtiendo su comedor en un “Comedor Sostenible”, respondiendo a los retos presentes y futuros de la comunidad educativa.

COMEDOR SOSTENIBLE

+ de 50
acciones
en marcha



A su vez, en IRCO estamos comprometidos con los 17 objetivos de Desarrollo Sostenible y con la agenda 2030 que plantea las Naciones Unidas. Al integrarlos en nuestra organización desarrollamos acciones que, directa o indirectamente, aportan valor añadido extra a su centro.



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

PLATOS CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS



100%
ECO

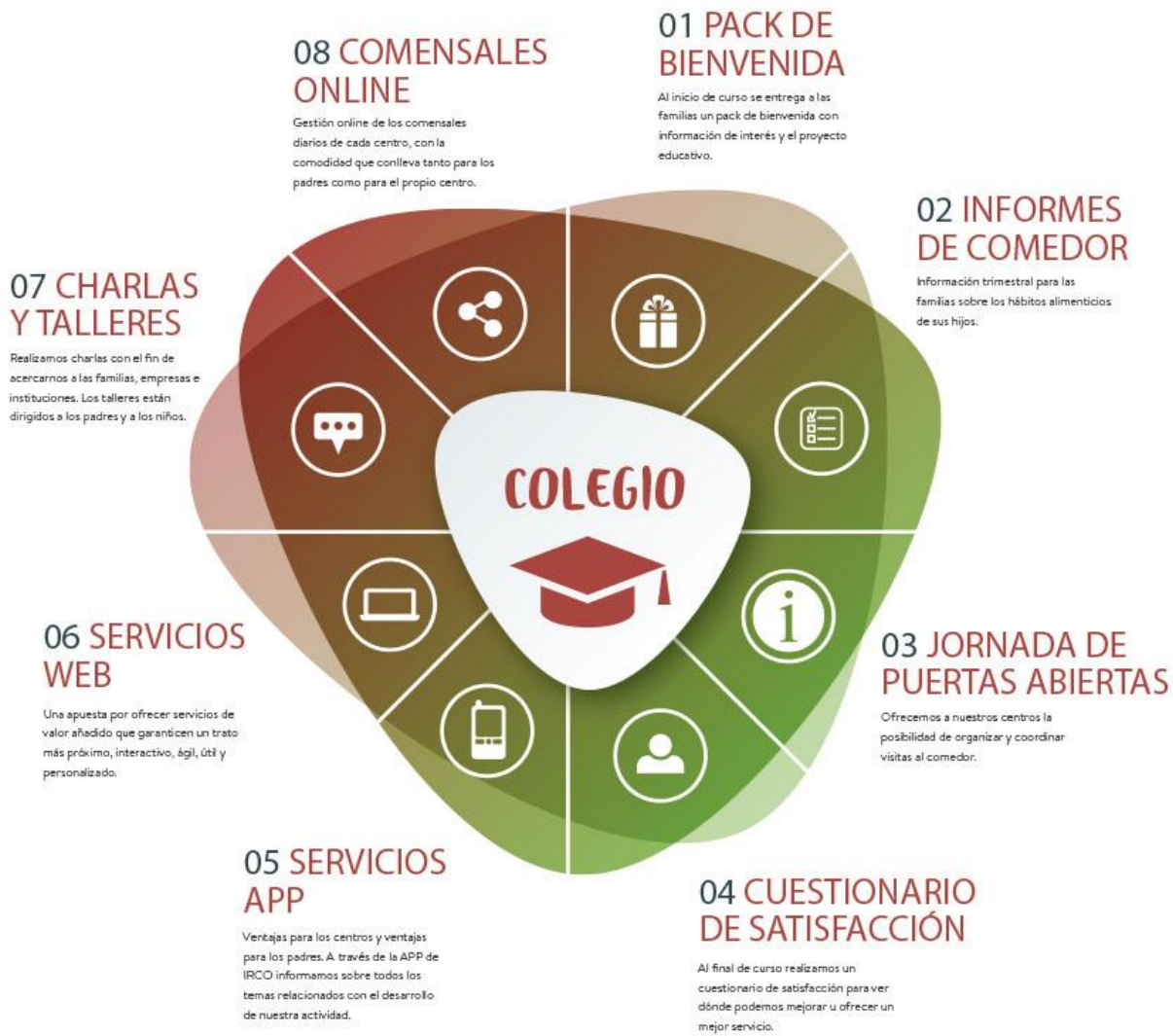
PLATOS CON INGREDIENTES ECOLÓGICOS

IRCO en su apuesta por una restauración más sostenible, da un paso más para el proyecto de comedor sostenible fomentando el consumo de productos ecológicos entre nuestros comensales.



DEL CAMPO
A LA MESA

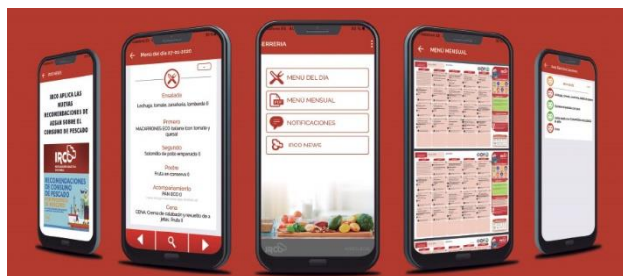
MÁS COMUNICACIÓN



MÁS COMUNICACIÓN

Síguenos en:

ircosl.com



APP PADRES

- Síguenos desde tu dispositivo móvil a través de la APP y RRSS de IRCO

APP EMPRESAS

- Gestiona desde tu dispositivo móvil la petición diaria del menú a través de la APP para empresas de IRCO

VENTAJAS PARA LOS CENTROS:

- ✓ Aumenta y facilita a las familias el seguimiento de los alumnos.
- ✓ Permite estructurar la información a los distintos grupos del centro.
- ✓ Mejora la imagen y la valoración de la actividad educativa del centro.
- ✓ Fomenta una mayor participación familiar.

VENTAJAS PARA LOS PADRES:

- ✓ Visualización el menú diario y disponibilidad para su descarga.
- ✓ Recepción instantánea de notificaciones y avisos.
- ✓ Facilita la recepción de información.
- ✓ Aumenta la interacción con el centro.

VENTAJAS PARA COMEDORES DE EMPRESA:

- ✓ Visualización y petición de su menú.
- ✓ Pago a través de la APP, vinculando la tarjeta.
- ✓ Información total para la empresa.

MÁS COMUNICACIÓN



Newsletters

La comunicación más interesante e importante en tu bandeja de entrada



Pack de Bienvenida

Ofrecemos un Pack de Bienvenida para las familias de todos los usuarios del comedor escolar.

Otras Comunicaciones:

Jornada de Puertas Abiertas, Charlas, Rincón de IRCO...



PROYECTO EDUCATIVO

UN AÑO DE CINE

OCTUBRE
TERROR
FOODY FRANKENSTEIN
Dentro de una maleta, Foody Frankenstein está haciendo experimentos con la electricidad en el laboratorio del médico y el profesor de esta manera se aproxima a volver sus restos y junto al laboratorio de una científica creará el "Frankenstein".
¿Qué le prepararon?

MAYO
WESTERN
FOODY JONES
El profesor al momento de recibir la foto y a su vez la tarjeta personal. El profesor con su caballo Foody Jones. El profesor para ir a su trabajo, para mostrar el caso del profesor personal a su profesor en el día de su cumpleaños.
¿Qué le prepararon?

NOVIEMBRE
MISTERIO
FOODY THE PHANTOM OF THE OPERA
Hoy es Foody, la noche de la ópera, en un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria.
¿Qué le prepararon?

MARZO-ABRIL
COMEDIA
FOODY CHAPLIN
En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria.
¿Qué le prepararon?

DICIEMBRE
MISTERIO
FOODY FANTASY
Hoy es Foody, una noche de fantasía, en un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria.
¿Qué le prepararon?

FEBRERO
MISTERIO
FOODY JAGUAR
Hoy es Foody, una noche de fantasía, en un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria.
¿Qué le prepararon?

ENERO
MISTERIO
FOODY ACTOR - THE OSCAR GOES TO
Hoy es Foody, una noche de fantasía, en un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria. En un momento de su vida, una noche que él se gana la fama y gloria.
¿Qué le prepararon?



PROYECTO EDUCATIVO

+ PROGRAMACIÓN

ANIMACIÓN LECTORA

INVENTOS Y TALLERES

JUEGOS Y DANZAS

MASTERCHEF

ACTIVIDADES ESPECIALES

MENÚS TEMÁTICOS

DINÁMICAS SILENCIO

+ HABILIDADES

SOLIDARIDAD

EMPATIA

ALTRUISMO

SINCERIDAD

TOLERANCIA

AMISTAD

DIÁLOGO

+ VALORES

CREATIVIDAD

ASERTIVIDAD

BONDAD E IGUALDAD



¡Gracias!



ircosl.com



VALENCIA (CENTRAL):
Av. Progreso, 7. Pol. Ind.
Campo Anibal. Puzol.
Tel. 961 42 42 80

ALICANTE:
Av. Saturnio, 10 F. Pol. Llano
del Espartal. Alicante.
Tel. 965 24 59 04

CASTELLÓN:
C/ Río Palancia, 27. Esc.
G.V.T. Monteblanco. Castellón de la Plana.
Tel. 964 34 25 57

CÓRDOBA:
C/ Impresor Diego de Valverde y Leyva.
Parc. 250-E. Pol. Ind. Las Quemadas. Córdoba.
Tel. 957 491 492

MÁLAGA:
C/ Escritora Gertrudis Gómez de
Avellaneda, 8. Pol. Ind. Trévez. Málaga.
Tel. 952 02 69 09

MADRID:
Paseo de las Delicias, 30. 2ª
planta. Madrid
Tel. 917 876 789