

COMO EN CASA:

OLLETA ALICANTINA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150g ALUBIAS BLANCAS
150g LENTEJAS
100g ARROZ
2 RAMAS DE PENCA
200g CALABAZA
1 NABO
4 o 5 HOJAS DE ACELGAS
2 ÑORAS
1 CEBOLLA
1 TOMATE MUY MADURO
UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
UN PELLIZCO DE AZAFRÁN
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
SAL

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

PROTEÍNA
VEGETAL

HIDRATOS DE
CARBONO
COMPLEJOS

Ácidos grasos
MONO-
INSATURADOS

FIBRA

VITAMINAS:
A, C, E,
folatos...

MINERALES:
potasio, hierro,
calcio...



Buena para el
CORAZÓN

Favorece al
tránsito
intestinal

Cuida el
Medio Ambiente

Nos protege de la
anemia, problemas
en la vista...



Juan Carlos Mora, cocinero-responsable de 1er plato de IRCO Alicante

"Mi abuela la hacía con la olla lenta y con ingredientes de su huerta"

Jasmina Bordón, dietista-nutricionista de IRCO Alicante

"Las recetas de las abuelas están llenas de sorpresas muy nutritivas"



ALIMENTANDO... EL FUTURO

Expertos en alimentación escolar

Apostamos por un futuro mejor. Por ello en IRCO estamos orgullosos de poder contribuir a la consecución de dicho fin mediante la alimentación sana y equilibrada que proporcionamos, y a través del proyecto educativo que desarrollamos en los centros escolares que confían en nosotros desde hace más de 30 años.

Más de
400 centros
escolares confían
en nosotros.

Más de
48.000
comidas diarias
suministradas.

2.800
profesionales
trabajando
para ti.

www.ircosl.com

IRCO





EXPERTOS EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Comprometidos con la calidad de vida y el bienestar

IRCO ALICANTE

Av/ Saturno, 10F. Pol. Llano del Espartal
03007 Alicante ALICANTE
Tel. 96 524 59 04
E-mail: alicante@ircosl.com

IRCO VALENCIA

Av/ Progrès, 7 Pol. Ind. Campo Anibal
46530 Puzol VALENCIA
Tel. 96 142 42 80
email: catering@ircosl.com

IRCO CASTELLÓN

C/ Río Palancia, 27 esq. G.V. T. Montblanco
12006 Castellón CASTELLÓN
Tel. 964 34 25 57
email: castellon@ircosl.com

IRCO CÓRDOBA

C/ Impresor Diego de Valverde y Leyva.
Parc. 250-E Pol. Ind. Las Quemadas
14014 Córdoba CÓRDOBA
Tel. 957 49 14 92
email: andalucia@ircosl.com

IRCO MÁLAGA

C/ Escritora Gertrudis Gómez de Avellaneda, 8
29196 Málaga MÁLAGA
Tel. 952 02 69 09
email: malaga@ircosl.com