



Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO.SL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.				
Diariamente se servirá pan y agua como bebida en el menú.				
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN (RE 1169/2011, Anexo II). INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APORTANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COCINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN. NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL PUEDE SOLICITAR A SU CENTRO LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.				
Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.				
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5	Lechuga, tomate cherry, maíz, olivas negras 6	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria 7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 2
Espaguetis gratinados (con tomate, hortalizas y queso)	Alubias a la jardinera (con hortalizas)	Arroz con hortalizas	Lentejas con verduras	Sopa de letras (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)
Salchichas con cebolla (carne de cerdo al horno)	Tortilla de calabacín	Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Tortilla de patata	Muslo de pollo rustido con patatas asadas Fruta de temporada
Fruta de temporada CENA: Espinacas a la crema y pavo salteado con hortalizas. Fruta	Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y brocheta casera de pescado con hortalizas. Fruta	Fruta de temporada CENA: Judías verdes rehogadas y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	Yogur CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha con ajetes. Fruta	Fruta de temporada CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras. Fruta
12	Lechuga, tomate, pepino, huevo duro 13	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 8	Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro 9
Festivo	Crema de verduras naturales con picatostes caseros	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)	Fideos a la cazuela con verduras	Garbanzos de la abuela (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)
	Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) al horno con pisto (con tomate y hortalizas) Yogur CENA: Huevo escalfado y menestra de verduras. Fruta	Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pollo en salsa. Fruta	Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta de temporada CENA: Crema de calabaza y calamares en salsa. Fruta.	Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Verduras asadas al horno y tortilla francesa con york. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19	Lechuga, tomate, pepino, huevo duro 13	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 15	Lechuga, tomate, maíz, atún 16
Tallarines napolitana (con hortalizas y queso)	Alubias a la vinagreta (con hortalizas y olivas)	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)	Espirales con tomate y champiñón	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
Lomo adobado al horno con zanahoria dado Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta	Filete de gallineta a la romana (rebozado casero) Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta	Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Guisantes con tomates y muslo de pollo al horno. Fruta	Bocaditos de rosada con judías verdes Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y filete de ternera con pisto. Fruta	Tortilla de atún Fruta de temporada CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26	Lechuga, tomate, pepino, huevo duro 13	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 15	Lechuga, tomate, maíz, atún 16
Crema de zanahoria con queso	Alubias a la vinagreta (con hortalizas y olivas)	Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)	Potaje de garbanzos con verduras	Arroz con pollo y hortalizas
Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Acelgas a la catalana y brocheta de pescado casera con verduras. Fruta	Filete de gallineta a la romana (rebozado casero) Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta	Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Guisantes con tomates y muslo de pollo al horno. Fruta	Pizza de atún (con tomate y queso) Yogur CENA: Sopa de verdura y ternera guisada. Fruta	Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul con guarnición de verduras. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26	Lechuga, tomate, olivas, pepino 27	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro 28	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 29	Lechuga, tomate cherry, olivas negras, zanahoria 30
Crema de zanahoria con queso	Macarrones con tomate y calabacín	Guisado de patatas con ternera	Lentejas a la riojana (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón)	Arroz con tomate
Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas) Fruta de temporada CENA: Acelgas a la catalana y brocheta de pescado casera con verduras. Fruta	Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y salteado de pavo con hortalizas al vapor. Fruta	Merluza a la bilbaína con guisantes (al horno con hortalizas) Fruta de temporada CENA: Lomo a la plancha y ensalada de tomate. Fruta	Tortilla española (con patata y cebolla) Yogur CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	Filete de bacalao rebozado casero Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y magro salteado con ajetes. Fruta



Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de **Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia**

**VALORACIÓN NUTRICIONAL
OCTUBRE 2015**

(Promedio diario de la comida del
medio día)

ENERGÍA

874 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

80,7g

Azúcares: 20,1g

PROTEÍNA

29,4g

GRASAS

45,1g

AGS: 8,5g

AGM: 18,2g

AGP: 14,5g

SAL

3,8g

Curiosidades

15 DE OCTUBRE
DÍA NACIONAL DEL LAVADO DE MANOS

Lávate las manos:

- antes y después de comer
- después de usar el baño
- después de jugar con tu mascota



¿Cómo hacerlo?:

1. Moja tus manos
2. Ponles jabón
3. Frótalas bien
(incluyendo
ambos partes de
las manos, los
dedos y debajo
de las uñas)
4. Enjuágalas con
agua limpia
5. ¡Y sécalas bien!