

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 1	Lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria 2	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 3	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 4	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 5
Sopa de ave reina (con fideos, gallina y huevo)	Arroz con pollo y verduras	Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)	Puré de patatas con virutas de jamón	Espagueti italiana (con tomate y queso)
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) lionesa (al horno con cebolla)	Tortilla de queso	Delicias de calamar	Lomo adobado a la manzana (al horno)	Filete de fogonero a la marinera (con salsa de verduras y gamba)
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
CENA: Judías verdes salteadas y pescado a la plancha. Fruta	CENA: Ensalada verde, ternera guisada. Fruta	CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con tomatitos. Fruta	CENA: Sopa de verduras, pescado blanco al horno. Fruta	CENA: Crema de calabaza, huevo escalfado. Fruta
8	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 9	Lechuga, tomate, maíz, olivas 10	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 11	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 12
Festivo	Espirales con tomate y champiñón	Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)	Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo	Crema de verduras naturales con queso
	Pechuga de pollo empanada con zanahoria a rodajas	Tortilla española	Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)	Lomo rustido con judías verdes (al horno con hortalizas)
	Fruta	Fruta	Yogur	Fruta
	CENA: Crema de zanahoria y pescado azul en salsa. Fruta	CENA: Ensalada verde, filete de ternera encebollado. Fruta	CENA: Sopa de ave, sepia a la plancha. Fruta	CENA: Verduras asadas al horno y tortilla de atún. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 15	Lechuga, tomate, maíz, olivas 16	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 17	Lechuga, tomate cherry, zanahoria, lombarda 18	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 19
Lentejas con verduras	Sopa de marisco con estrellitas (con rape, merluza y gamba)	Arroz con tomate	Guisado de patatas con ternera	Macarrones IRCO (con tomate, bacon, cebolla y queso)
Salchichas con pisto (de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Muslo de pollo al chilindrón con patatas panaderas (al horno con hortalizas)	Tortilla de patata y calabacín	Filete de merluza a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)	Lomo adobado en salsa con patatas al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur	Postre navideño
CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha con espárragos. Fruta	CENA: Menestra de verduras y pescado azul al papillote. Fruta	CENA: Crema de champiñón y brocheta de pavo casera. Fruta	CENA: Sopa juliana y tortilla de jamón serrano. Fruta	CENA: Hervido valenciano, pescado blanco al horno. Fruta

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, caqui, persimón, naranja, pera y plátano

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.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. 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



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
DICIEMBRE 2014**

ENERGÍA

904 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

93.1g

PROTEÍNA

34.3g

GRASAS

40.8 g

AGS: 9.1g

AGM: 15.2g

AGP: 12.3g

¡Experimenta una Navidad Saludable!

En este período festivo os animamos a que elaboréis postres caseros navideños, os proponemos una receta muy simple: Papa Noel elaborado con fresas y un poco de nata.

¡Buenísimo y original!

¡FELIZ NAVIDAD!

