

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 <b>1</b>	Lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria <b>2</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>3</b>	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>4</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>5</b>
<b>Sopa de ave reina</b> (con fideos, gallina y huevo)	<b>Arroz con pollo y verduras</b>	<b>Fabada asturiana</b> (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)	<b>Puré de patatas con virutas de jamón</b>	<b>Espagueti italiana</b> (con tomate y queso)
<b>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) lionesa</b> (al horno con cebolla)	<b>Tortilla de queso</b>	<b>Delicias de calamar</b>	<b>Lomo adobado a la manzana</b> (al horno)	<b>Filete de fogonero a la marinera</b> (con salsa de verduras y gamba)
<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b>	<b>Fruta</b>
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
<b>8</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>9</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>10</b>	Lechuga, tomate, maíz, lombarda <b>11</b>	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <b>12</b>
<b>Festivo</b>	<b>Espirales con tomate y champiñón</b>	<b>Arroz con pescado</b> (con calamar, merluza y gamba)	<b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b>	<b>Crema de verduras naturales con queso</b>
	<b>Pechuga de pollo empanada con zanahoria a rodajas</b>	<b>Tortilla española</b>	<b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso)	<b>Lomo rustido con judías verdes</b> (al horno con hortalizas)
	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b>	<b>Fruta</b>
	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 <b>15</b>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>16</b>	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <b>17</b>	Lechuga, tomate cherry, zanahoria, lombarda <b>18</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>19</b>
<b>Lentejas con verduras</b>	<b>Sopa de marisco con estrellitas</b> (con rape, merluza y gamba)	<b>Arroz con tomate</b>	<b>Guisado de patatas con ternera</b>	<b>Macarrones IRCO</b> (con tomate, bacon, cebolla y queso)
<b>Salchichas con pisto</b> (de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	<b>Muslo de pollo al chilindrón con patatas panaderas</b> (al horno con hortalizas)	<b>Tortilla de patata y calabacín</b>	<b>Filete de merluza a la vizcaína</b> (al horno con salsa de hortalizas)	<b>Lomo adobado en salsa con patatas al horno</b>
<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b>	<b>Postre navideño</b>
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!**

