

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
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 1</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo adobado a la provenzal con judías verdes (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 2</p> <p>Garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de pasta y salteado de pavo con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo 3</p> <p>Macarrones con bacon y champiñón</p> <p>Merluza en salsa de puerros (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de espárragos y pescado azul en salsa . Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso 5</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y tortilla francesa con jamón serrano. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 8</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa con atún y pechuga de pollo en salsa de setas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, atún 9</p> <p>Alubias con chorizo</p> <p>Pizza Irco (con fiambre york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al vapor . Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino 10</p> <p>Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo duro 11</p> <p>Sopa de ave reina con fideos (de carne, con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12</p> <p>Tallarines gratinados (con tomate y queso)</p> <p>Lomo asado con guisantes salteados con jamón</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de arroz y huevos revueltos de gambas y ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 15</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas lionesa (carne de cerdo al horno en salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y guisado de pescado con patatas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 16</p> <p>Fideos a la cazuela con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y ternera a la plancha con cebollita . Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 17</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de fideos y pescado al horno . Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 18</p> <p>Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes y gamba)</p> <p>Filete de tilapia en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y tortilla de champiñones. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún 19</p> <p>Macarrones IRCO (con tomate, bacon, cebolla y queso)</p> <p>Lomo en salsa (al horno con hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Crema de champiñones y pescado azul al papillote . Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 22</p> <p>Vichysoise (crema de patata y puerro)</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con zanahoria baby (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz 23</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fritura malagueña (pescado rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y chuletitas de cordero. Fruta</p>	<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de junio: fresa, melocotón, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía.</p>		
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGENOS 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.</p>				
<p>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.</p>				



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 JUNIO 2015 <small>(Promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 901Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 84g
Azúcares: 21g
PROTEÍNA 33.7g
GRASAS 45.5g AGS: 9.9g AGM: 18g AGP: 13.7g
SAL 2.9g

Los frutos secos representan un buen aporte de fibra en nuestra dieta y son muy ricos en ácidos grasos omega 3.

Ayudan a reducir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y a aumentar el colesterol "bueno" (HDL).

Además son ricos en vitaminas y minerales.

¡Inclúyelos en tu alimentación!

