

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 2	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 3	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4	Lechuga, tomate, pepino, olivas 5	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 6
Lentejas con verduras	Macarrones frutti di mare (con pescado y marisco)	Guisado de patatas con ternera	Sopa castellana con fideos (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)	Arroz con tomate
Lomo adobado en salsa española (al horno con hortalizas)	Tortilla de patata y calabacín	Filete de fogonero a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)	Muslo de pollo a la jardinera con judías verdes (al horno en salsa de verduras)	Chispas de merluza
Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta	Fruta CENA: Sopa juliana y ternera a la plancha. Fruta	Fruta CENA: Acelgas a la catalana y brocheta de pavo casera. Fruta	Yogur CENA: Verduras asadas y pescado azul en salsa. Fruta	Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla de cebolla. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 9	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 10	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 11	Lechuga, tomate, maíz, olivas 12	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 13
Espaguetis napolitana (con hortalizas y queso)	Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)	Arroz con pollo	Crema de parmentiere con queso (con patata y puerro)	Cazuela de fideos a la marinera (con calamar, rape y gamba)
Escalope empanado (lomo de cerdo rebozado)	Tortilla de atún	Filete de halibut en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Salchichas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Bocaditos de rosada
Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	Fruta CENA: Ensalada variada y pechuga de pollo asada. Fruta	Fruta CENA: Sopa minestrone y pavo al horno. Fruta	Yogur CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado blanco casera. Fruta	Fruta CENA: Hervido valenciano y huevos revueltos con ajetes. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 16	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 17	Lechuga, tomate, maíz, pepino 18	Lechuga, tomate, maíz olivas 19	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 20
Sopa de picadillo con estrellitas (de carne con gallina, fiambre de york y huevo)	Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo	Tallarines con bacon y champiñón	Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
Pechuga de pollo empanada con ketchup	Pizza IRCO (con fiambre york, tomate y queso)	Filete de tilapia a la vasca (con huevo, espárragos y guisantes)	Lomo al horno a la provenzal con zanahoria baby	Tortilla de queso
Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al caldo corto. Fruta	Fruta CENA: Brocoli al vapor y rollitos de ternera. Fruta	Fruta CENA: Sopa de ave con arroz y tortilla francesa con verduras. Fruta	Yogur CENA: Hervido y pechuga de pollo al limón. Fruta	Fruta CENA: Crema de zanahoria y calamares en salsa. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 23	Lechuga, tomate, maíz, olivas 24	Lechuga, tomate, pepino, lombarda 25	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras 26	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 27
Sopa de pescado (con fideos, calamar, merluza y gamba)	Arroz tres delicias (con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)	Puré de patatas con virutas de jamón	Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)	Tornillos con tomate y calabacín
Albóndigas de ave en pepitoria (al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)	Filete de halibut a la romana con mayonesa (rebozado casero)	Muslo de pollo a la cazadora con guisantes (al horno con pimiento y champiñón)	Tortilla española (con patata y cebolla)	Filete de merluza al horno (con ajo y perejil)
Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta	Fruta CENA: Crema de calabacín y huevo duro con pisto. Fruta	Fruta CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al vapor. Fruta	Yogur CENA: Champiñón al ajillo y pescadilla al papillote. Fruta	Fruta CENA: Sémola y pavo salteado con judías verdes. Fruta
30	31	Fruta de temporada prevista para el mes de marzo: manzana, naranja, pera, plátano y fresa.		
Festivo		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.		
Festivo		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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.		



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 MARZO 2015 (Promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA 865 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 87.5 g
Azúcares: 21.1 g
PROTEÍNA 35 g
GRASAS 39.2 g AGS: 9.2g AGM: 14.8g AGP: 11.8g
SAL 3.6 g

¿Te has imaginado alguna vez que pudieras
comerte un árbol?

Comer fruta es divertido y muy bueno para tu
salud. Es fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Y a ti, ¿te apetece comer fruta divertida?

Una buena propuesta es elaborar una palmera
con gajos de mandarina (*arena*), plátano
(*tronco*), kiwi (*hojas*) y cerezas (*fruto*).

