

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
Fruta de temporada prevista para el mes de mayo: manzana, naranja, pera, plátano y fresa.				
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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.				
4	5	6	7	8
Lechuga, lombarda, olivas, huevo duro	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino	Lechuga, tomate, olivas, atún	Lechuga, tomate, lombarda, maíz	
Festivo	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	Arroz con magro y verduras	Sopa ave reina (de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo)	Macarrones con tomate y calabacín
	Filete de fogonero en salsa de puerros (al horno)	Tortilla española (con patata y cebolla)	Muslo de pollo a la jardinera (al horno con hortalizas)	Filete de halibut a la madrileña (rebozado casero)
	Fruta CENA: Crema de zanahoria y salteado de pavo. Fruta	Fruta CENA: Sopa de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta	Yogur CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta	Fruta CENA: Sémola y tortilla francesa con loncha de york. Fruta
11	12	13	14	15
Lechuga, tomate, maíz, olivas	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso	Lechuga, tomate, lombarda, maíz	Lechuga, tomate, lombarda, dados de york	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria
Fideos a la cazuela con pollo	Crema de verduras naturales con picatostes	Alubias de la abuela (con hueso de jamón y chorizo)	Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)	Tallarines boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)
Tortilla de queso	Filete de merluza a la marinera (con salsa de hortalizas y gamba)	Pechuga de pollo empanada con ketchup	Salchichas con tomate (carne de cerdo al horno)	Filete de bacalao orly (rebozado casero)
Fruta CENA: Crema de calabacín y sepia en salsa. Fruta	Fruta CENA: Verduras asadas y huevos cocidos con jamón serrano. Fruta	Fruta CENA: Salteado de champiñón y ajetes y pescado blanco a la plancha. Fruta	Yogur CENA: Sopa de ave y ternera asada con hortalizas. Fruta	Fruta CENA: Ensalada verde y pechuga de pavo en su jugo. Fruta
18	19	20	21	22
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro	Lechuga, tomate, maíz, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso
Lentejas con verduras	Tornillos con tomate y champiñón	Crema de patata y puerro con queso	Garbanzos con chorizo	Arroz con tomate
Tortilla de york	Bocaditos de rosada	Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de tilapia a la vasca (con huevo, espárragos y guisantes)	Lomo adobado a la manzana (al horno)
Fruta CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta	Fruta CENA: Sopa de arroz y tortilla francesa con rodaja de tomate natural. Fruta	Fruta CENA: Espinacas a la catalana y pescadilla al papillote. Fruta	Yogur CENA: Brócoli gratinado y pavo asado. Fruta	Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado azul en salsa. Fruta
25	26	27	28	29
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, tomate, maíz, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro	Lechuga, tomate, olivas negras, lombarda	
Alubias con verduras	Arroz tres delicias (con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)	Sopa picadillo con estrellitas (de carne con gallina, garbanzos, fiambre de york y huevo)	Espaguetis con atún	
Tortilla de patata y calabacín	Filete de merluza a la bilbaína (al horno con salsa de hortalizas)	Pizza con york y champiñón (con tomate y queso)	Escalope milanesa (lomo de cerdo rebozado)	
Fruta CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	Fruta CENA: Crema de verduras y pechuga de pollo al limón con pimientos asados. Fruta	Fruta CENA: Ensalada variada y pescado azul al horno con verduras. Fruta	Fruta CENA: Guisantes salteados con jamón y calamares a la plancha. Fruta	
				MENÚ LEJANO OESTE
				CELEBRITY SALAD: Lechuga, tomate, maíz, dados de york y picatostes
				Patatas del oeste (patatas panaderas, bacon y queso rallado)
				 Cheese burger  (pan burger, hamburguesa de ternera y cerdo y loncha de queso)
				Postre especial
				CENA: Sopa de fideos y tortilla paisana. 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 MAYO 2015 <small>(Promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 889Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 89.6g
Azúcares: 22.4g
PROTEÍNA 34.9g
GRASAS 40.9g AGS: 8.5g AGM: 13.9g AGP: 14.5g
SAL 2.9g

Recuerda la importancia de la higiene de los alimentos que consumes y la tuya propia.

¡Lava las frutas y las verduras antes de consumirlas y no olvides lavarte las manos antes de cada comida!

De este modo, reducirás la aparición de posibles infecciones alimentarias.

