

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
Fruta de temporada que se sirve durante el mes de enero: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.		7	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	8	Lechuga, tomate, maíz, olivas	9			
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	Macarrones gratinados (con tomate y queso)		Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes y maíz)				
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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.			Chispas de merluza con mayonesa		Tortilla de queso				
			Fruta en conserva CENA: Sopa de verduras y muslo de pollo al horno con zanahoria. Fruta		Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta				
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	12	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	13	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	14	Lechuga, tomate, maíz, lombarda	15	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	16
Sopa cubierta con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		Arroz con pollo		Vichysoisse con queso (crema de patata y puerro)		Fideos a la cazuela con pescado (con merluza, calamar y gamba)	
Albóndigas de ave en pepitoria con patata dado (con salsa de cacahuete y hortalizas)		Magro con tomate		Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero)		Muslo de pollo asado al ajillo con judías verdes		Tortilla de calabacín	
Fruta CENA: Ensalada de pasta, huevo cocido con taquitos de jamón serrano . Fruta		Fruta CENA: Ensalada mixta y empanada de atún, tomate y huevo, Fruta		Fruta CENA: Sopa de pescado y pechuga de pollo a la planchaFruta		Yogur CENA: Sopa de arroz y sepia en salsa. Fruta		Fruta CENA: Ternera con queso y champiñones al ajillo. Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	19	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	20	Lechuga, tomate, maíz, olivas	21	Lechuga, tomate, lombarda, olivas	22	Lechuga, tomate, maíz, lombarda	23
Guisado de patatas con ternera		Arroz con tomate		Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo		Crema de calabaza con tostones		Tornillos con tomate y calabacín	
Rodaja de merluza rebozada		Tortilla de patata		Pizza IRCO (fiambre york, tomate y queso)		Lomo asado a la manzana		Filete de tilapia en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)	
Fruta CENA: Judías verdes, pavo al horno. Fruta		Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul en salsa. Fruta		Fruta CENA: Ensalada mixta con atún y brocheta de pollo casera. Fruta		Yogur CENA: Verduras a la parrilla y pescado al papillote. Fruta		Fruta CENA: Hervido valenciano, tortilla de alcachofa. Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	26	Lechuga, tomate, maíz, olivas	27	Lechuga, tomate, maíz, lombarda	28	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz	29	Lechuga, tomate, maíz, lombarda	30
Sopa picadillo (de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo)		Arroz milanesa (con magro y fiambre de york)		Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		Tallarines a la boloñesa (con carne picada de cerdo y queso)		Crema de verduras naturales	
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con cebolla		Tortilla de atún		Escalope empanado con ketchup (lomo de cerdo)		Filete de merluza a la vasca (con huevo, espárragos y guisantes)		Muslo de pollo a la cazadora (con pimienta y champiñón)	
Fruta CENA: Espinacas a la catalana, calamar asado con tomates naturales. Fruta		Fruta CENA: Crema de zanahoria, salteado de pollo con hortalizas. Fruta		Fruta CENA: Ensalada de queso fresco, brocheta de pescado azul casera con verduritas. Fruta		Yogur CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo rustida. Fruta		Fruta CENA: Sémola y huevos revueltos con gambas y champiñón. 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
ENERO 2015**

(Promedio diario de la comida del
medio día)

ENERGÍA

853 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

89g

Azúcares: 23.7g

PROTEÍNA

34.4g

GRASAS

37.3g

AGS: 7.8g

AGM:13.3g

AGP: 12.5g

SAL

2.9g

¡Sacia la sed!

¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua?

Además de aportar a tu cuerpo todos los alimentos que necesitas a diario, es aconsejable beber un mínimo de 5 vasos de agua al día.



En días de mucho calor y cuando realices ejercicio debes aumentar tu ingesta de agua, de esa manera evitaras la deshidratación.

