

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
3 <b>FESTIVO</b>	4 <b>Lentejas estofadas</b> (con chorizo y hueso de jamón)	5 <b>Arroz con pollo</b>	6 <b>Espagueti con hortalizas</b>	7 <b>MENÚ AMERICA LATINA</b>  <b>Sopa azteca</b> (de ave con conchitas, gallina y hortalizas) <b>Muslo de pollo al chimichurri</b> (al horno con especias provenzales y pimentón) <b>Piña en su jugo</b>
	<b>Tortilla de atún</b>	<b>Magro salteado con hortalizas</b>	<b>Lomo de merluza a la gallega</b> (al horno con hortalizas)	
	<b>Fruta</b> CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con tomates.Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Salteado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras. Fruta	<b>Yogur</b> CENA: Huevo escalfado y ensalada de tomate. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Herviso valenciano, filete de ternera plancha. Fruta
10 <b>Guisado de patatas con pescado</b> (con calamar, merluza y gamba)	11 <b>Potaje de garbanzos con chorizo</b>	12 <b>Macarrones a la boloñesa</b> (con carne picada de cerdo y queso)	13 <b>Alubias con verduras</b>	14 <b>Arroz con tomate</b>
17 <b>Lomo adobado en salsa española con judías verdes</b> (al horno con hortalizas)	18 <b>Tortilla de queso</b>	19 <b>Filete de merluza meniere</b> (con caldo de pescado)	20 <b>Pizza IRCO</b> (fiambre york, tomate y queso)	21 <b>Filete de tilapia rebozado</b> (rebozado casero)
<b>Fruta</b> CENA: Ensalada con atún, pechuga de pollo al horno. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Pescado blanco al papillote con verduras juliana. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Sémola, brocheta de pavo casera. Fruta	<b>Yogur</b> CENA: Menestra de verduras, sepia en salsa. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Crema de zanahoria, tortilla francesa verduras.Fruta
24 <b>Crema parmentiere con queso</b> (con patata y puerro)	25 <b>Tallarines con tomate y champiñón</b>	26 <b>Lentejas de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón)	27 <b>Arroz con pescado</b> (con calamar, merluza, rape y gamba)	28 <b>Fideos a la cazuela de pollo</b>
21 <b>Albóndigas a la santanderina con zanahoria baby</b> (carne de pollo al horno con salsa de hortalizas)	22 <b>Filete de limanda en adobo</b> (rebozado casero)	23 <b>Tortilla de calabacín</b>	24 <b>Pechuga de pollo empanada con ketchup</b>	25 <b>Lomo al horno con guisantes</b>
<b>Fruta</b> CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Ensalada completa, muslo de pollo al horno. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Sopa de verduras, pavo a la plancha. Fruta	<b>Natillas</b> CENA: Pescado azul a la plancha con patatas al horno. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Guisantes salteados y tortilla de atún. Fruta
28 <b>Estofado de patatas con ternera</b>	29 <b>Sopa de picadillo</b> (de carne con gallina, garbanzo, huevo, fideo)	30 <b>Arroz milanés</b> (con magro de cerdo y fiambre de york)	31 <b>Garbanzos a la jardinera</b> (con hortalizas)	32 <b>Espirales con atún</b>
33 <b>Bocaditos de rosada</b>	34 <b>Muslo de pollo en pepitoria</b> (con salsa de almendras y hortalizas)	35 <b>Filete de merluza en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil)	36 <b>Salchichas con pisto</b> (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	37 <b>Tortilla de patata</b>
<b>Fruta</b> CENA: Judías salteadas y tortilla francesa. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno con quesito. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	<b>Yogur</b> CENA: Sopa de arroz, pescado blanco al vapor. Fruta	<b>Fruta</b> CENA: Crema de verduras, brocheta de pescado con verduras. Fruta



Fruta de temporada que se sirve durante el mes de noviembre: mandarina, manzana, caqui persimon, pera y plátano

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

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  
NOVIEMBRE 2014

ENERGÍA

**899 Kcal**

HIDRATOS DE CARBONO

**95g**

PROTEÍNA

**37,1g**

GRASAS

**38,5g**

AGS: 8,7g

AGM: 14,4g

AGP: 11,3g

**¡Tu sonrisa es única! ¡Cuida tus Dientes!**

Para mantener una sonrisa limpia y libre de caries:

- **Cepíllate** los dientes después de cada comida y siempre antes de acostarte.
- Visita a tu dentista al menos una vez al año.
- **¡Recuerda!** Los alimentos dulces, zumos envasados, refrescos, batidos y “chuches” favorecen que aparezcan las caries.

