


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

