

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 / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 1	Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</i> 2	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</i> 3	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Lletuga, tomaca, zanahoria, olives</i> 4	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</i> 5
Crema de zanahoria	Garbanzos con verduras, jamón y chorizo	Macarrones con bacon y champiñón	Arroz al horno (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
Crema de safanòria	Cigrons amb verdures, pernil i xoriço	Macarrons amb baco i xampinyó	Arròs al forn	Lentilles a la jardinera
Lomo sajonia a la provenzal con judías verdes	Tortilla de patata y calabacín	Filete de merluza en salsa de puerros (al horno)	Fiambre de york y queso	Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero)
Llomello sajonia amb salsa provençal amb bajoquetes	Truita de creilla i carabasseta	Filet de lluç amb salsa de porros	Pernil dolç y formatge	Filet de halibut a l'andalusa
Yogur/ logurt	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco con verduras. Fruta	CENA: Ensalada de pasta y salteado de pavo con verduras. Fruta	CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo rustido. Fruta	CENA: Crema de espárragos y pescado azul en salsa . Fruta	CENA: Verduras asadas y tortilla francesa con jamón serrano. Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 8	Lechuga, tomate, olivas negras, atún <i>Lletuga, tomaca, olives negres, tonyina</i> 9	Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i> 10	Lechuga, tomate, maíz, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, dacs, ou dur</i> 11	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 12
Guisado de patatas con ternera	Alubias pintas con chorizo	Arroz del senyoret (con calamar, merluza, gamba y mejillón)	Sopa de ave reina con fideos (de carne, con gallina, garbanzos y huevo) Sopa d'au reina	Tallarines gratinados (con tomate y queso)
Guisat de creilles amb vedella	Fesols pintes amb xoriço	Arròs del senyoret	Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips (al horno con salsa de hortalizas) Cuixa de pollastre al xilindró amb creilles xips	Tallarins gratinats
Albóndigas de bacalao con mayonesa	Pizza Irco (con fiambre york, tomate y queso)	Tortilla de queso	Lomo asado con guisantes salteados con jamón	Lomo asado con guisantes salteados con jamón
Mandonguilles d' abadejo amb maionesa	Pizza Irco	Truita de formatge	Cuixa de pollastre al xilindró amb creilles xips	Llomello rostit amb pésols saltats amb pernil
Yogur/ logurt	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
CENA: Ensalada completa con atún y pechuga de pollo en salsa de setas. Fruta	CENA: Coliflor y pescado blanco al vapor . Fruta	CENA: Crema de verduras y sepia en salsa mery. Fruta	CENA: Menestra de verduras y pescadilla al limón. Fruta	CENA: Sopa de arroz y huevos revueltos de gambas y ajetes. Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 15	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</i> 16	Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</i> 17	Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 18	Lechuga, tomate, maíz, atún <i>Lletuga, tomaca, dacs, tonyina</i> 19
Lentejas con verduras	Fideuà gandiense (con calamar, merluza, rape, gamba y mejillón)	Crema de calabacín con queso	Espirales napolitana (con hortalizas y queso)	Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)
Lentilles amb verdures	Fideuà gandiense	Crema de carabasseta amb formatge	Espirals napolitana	Paella valenciana
Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)	Tortilla de patata	Solomillo de pollo empanado con ketchup	Filete de tilapia en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Surtido de fiambres (mortadela, chorizo y queso)
Llonganisses amb ceba	Truita de creilla	Pollastre arrebosat amb ketchup	Filet de tilapia en salsa verda	Assortiment de fiambres
Natillas/ Natilles	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita	Fruta/ Fruita
CENA: Ensalada de tomate y guisado de pescado con patatas. Fruta	CENA: Judías verdes rehogadas y ternera a la plancha con cebollita . Fruta	CENA: Sopa de fideos y pescado al horno . Fruta	CENA: Parrillada de verduras y tortilla de champiñones. Fruta	CENA: Crema de champiñones y pescado azul al papillote . Fruta

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de junio: fresa, melocotón, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía.

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 ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.



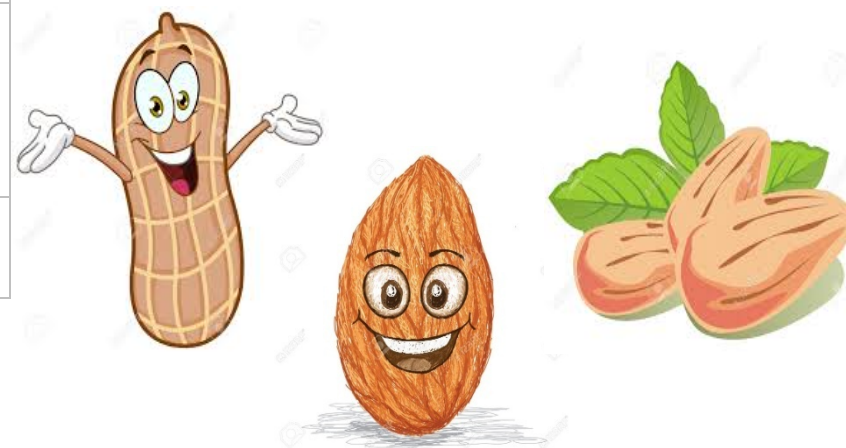
Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de **Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia**

VALORACIÓN NUTRICIONAL JUNIO 2015 <small>(Promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 902Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 85.4g
Azúcares: 21.5g
PROTEÍNA 34g
GRASAS 44.8g AGS: 10.2g AGM: 17.5g AGP: 13.4g
SAL 3.1g

Los frutos secos representan un buen aporte de fibra en nuestra dieta y son muy ricos en ácidos grasos omega 3.

Ayudan a reducir los niveles de colesterol "malo" (LDL) y a aumentar el colesterol "bueno" (HDL).
Además son ricos en vitaminas y minerales.

¡Inclúyelos en tu alimentación!



Consulte los festivos con el Calendario escolar de su centro correspondiente
Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 1	Lechuga, tomate, maíz, pepino 2	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo 3	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso 5
Crema de zanahoria	Garbanzos con verduras	Macarrones con tomate y champiñón	Arroz con pollo	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)
Muslo a la provenzal con judías verdes (al horno con salsa de verduras y hierbas provenzales)	Tortilla de patata y calabacín	Filete de merluza en salsa de puerros (al horno)	Pechuga de pavo y queso	Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero)
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 8	Lechuga, tomate, olivas negras, atún 9	Lechuga, tomate, lombarda, pepino 10	Lechuga, tomate, maíz, huevo duro 11	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 12
Guisado de patatas con ternera	Alubias pintas con espinacas	Arroz del senyoret (con calamar, merluza, gamba y mejillón)	Sopa de ave con fideos	Tallarines gratinados (con tomate y queso)
Albóndigas de bacalao con mayonesa	Pizza de verduras (con tomate y queso)	Tortilla de queso	Muslo de pollo al chilindrón con patatas chips (al horno con salsa de hortalizas)	Pechuga de pavo con guisantes salteados
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 15	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 16	Lechuga, tomate, maíz, pepino 17	Lechuga, tomate, lombarda, olivas 18	Lechuga, tomate, maíz, atún 19
Lentejas con verduras	Fideuà gandiense (con calamar, merluza, rape, gamba y mejillón)	Crema de calabacín con queso	Espirales napolitana (con hortalizas y queso)	Arroz con pollo y verduras
Longaniza de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Tortilla de patata	Solomillo de pollo empanado con ketchup	Filete de tilapia en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Pechuga de pavo y queso
Natillas	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 22	Lechuga, tomate, pepino, maíz 23	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo 24	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 25	Lechuga, tomate, maíz, huevo duro 26
Vichysoise (con patata y puerro)	Arroz con verduras	Sopa de ave con estrellas	Garbanzos con acelgas	Espagueti con tomate y calabacín
Muslo de pollo al ajillo con zanahoria baby	Bacalao rebozado	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	Tortilla española (con patata y hortalizas)	Filete de merluza a la vasca (con huevo, espárrago y guisantes)
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 29	Lechuga, tomate, maíz, pepino 30			
Patatas marinera (con calamar, merluza y mejillón)	Arroz con tomate			
Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de halibut a la romana (rebozado casero)			
Yogur	Fruta			

