

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 | 1 |
|---|------------------|----------------------|------------------|---------------------|---|
| Fruta de temporada prevista para el mes de mayo: manzana, naranja, pera, plátano y fresa.   |                  |                      |                  |                     |   |
| <p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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 SOLICITARSE A SU CENTRO LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.</p> <p>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.</p> |                  |                      |                  |                     |   |
|   |                  |                      |                  | <b>Festivo</b>      |   |
|   |                  |                      |                  | Festiu              |   |

|  |          |   |          |  |          |  |          |  |          |
|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda                                  | <b>4</b> | Lechuga, tomate, maíz, huevo duro<br>Lletuga, tomaca, dacsà, ou dur         | <b>5</b> | Lechuga, tomate, zanahoria, pepino<br>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre | <b>6</b> | Lechuga, tomate, olivas, atún<br>Lletuga, tomaca, olives, tonyina          | <b>7</b> | Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà | <b>8</b> |
| <b>Guisado de patatas con calamar, merluza y rape</b>  |          | <b>Paella valenciana</b><br>(con pollo y costilla de cerdo)                 |          | <b>Garbanzos a la jardinera</b><br>(con hortalizas)                        |          | <b>Sopa ave reina</b><br>(de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo) |          | <b>Macarrones con tomate y calabacín</b>                             |          |
| Guisat de creilles amb calamars, lluç y rap  |          | Paella valenciana   |          | Cigròns a la jardinera   |          | Sopa d'au reina  |          | Macarròns amb tomaca y carabasseta                                   |          |
| <b>Albóndigas a la santanderina con menestra de verduras</b><br>(carne de cerdo al horno en salsa de verduras) |          | <b>Surtido especial de fiambres</b><br>(Pechuga de pavo, queso, salchichón) |          | <b>Tortilla chorizo</b>  |          | <b>Muslo de pollo en salsa de almendras</b><br>(al horno)                  |          | <b>Filete de halibut a la madrileña</b><br>(rebozado casero)         |          |
| Mandonguiles a la santanderina amb minestra de verdures<br><b>Yogur/logurt</b>                                 |          | Assortiment de carn freda<br><b>Fruta/ Fruita</b>                           |          | Truita de xoriço<br><b>Fruta/ Fruita</b>                                   |          | Cuixa de pollastre amb salsa d'ametles<br><b>Fruta/Fruita</b>              |          | Filet de halibut a la madrilenya<br><b>Fruta/ Fruita</b>             |          |
| CENA: Ensalada variada y brocheta de pescado casera. Fruta   |          | CENA: Sopa de verduras y salteado de pavo. Fruta                            |          | CENA: Crema de zanahoria y pescado azul al caldo corto. Fruta              |          | CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta              |          | CENA: Sémola y tortilla francesa con loncha de york. Fruta           |          |

|   |           |  |           |  |           |   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda | <b>11</b> | Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso<br>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge | <b>12</b> | Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà       | <b>13</b> | Lechuga, tomate, olivas, dados de york<br>Lletuga, tomaca, olives, daus de york | <b>14</b> | Lechuga, tomate, pepino, zanahoria<br>Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria | <b>15</b> |
| <b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b>                     |           | <b>Fideos a la cazuela con pollo</b>   |           | <b>Alubias de la abuela</b><br>(con hueso de jamón y chorizo)              |           | <b>Arroz a banda</b><br>(con calamar, merluza, gamba y mejillón)                |           | <b>Tallarines boloñesa</b><br>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)  |           |
| Crema de verduras naturals amb crostons casolans                              |           | Fideos a la cassola amb pollastre  |           | Fesols de la iaia  |           | Arròs a banda   |           | Tallarins bolonyesa  |           |
| <b>Longanizas con tomate</b><br>(carne de cerdo al horno)                     |           | <b>Filete de merluza a la marinera</b><br>(con salsa de hortalizas, gamba y mejillón)      |           | <b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b>                             |           | <b>Tortilla de queso</b>  |           | <b>Filete de bacalao Orly</b><br>(rebozado casero)                         |           |
| Llonganises amb tomata<br><b>Yogur/logurt</b>                                 |           | Filet de lluç a la marinera<br><b>Fruta/ Fruita</b>  |           | Filet de pollastre arrebossat amb quetxup<br><b>Fruta/ Fruita</b>          |           | Truita de formatge<br><b>Fruta/Fruita</b>                                       |           | Filet de abadejo Orly<br><b>Fruta/ Fruita</b>                              |           |
| CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta                                 |           | CENA: Crema de calabacín y huevos cocidos con jamón serrano. Fruta                         |           | CENA: Salteado de champiñón y ajetes y pescado blanco a la plancha . Fruta |           | CENA: Sopa de ave y ternera asada con hortalizas. Fruta                         |           | CENA: Ensalada verde y pechuga de pavo en su jugo. Fruta                   |           |

|   |           |  |           |   |           |  |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda | <b>18</b> | Lechuga, tomate, maíz, huevo duro<br>Lletuga, tomaca, dacsà, ou dur          | <b>19</b> | Lechuga, tomate, maíz, pepino<br>Lletuga, tomaca, dacsà, cogombre                           | <b>20</b> | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras<br>Lletuga, tomaca, safanòria, olives negres | <b>21</b> | Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso<br>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge | <b>22</b> |
| <b>Lentejas con verduras</b>  |           | <b>Tornillos con tomate y champiñón</b>                                      |           | <b>Crema de patata y puerro con queso</b>   |           | <b>Garbanzos con chorizo</b>   |           | <b>Arroz con tomate</b>  |           |
| Llenties amb verdures   |           | Caragòls amb tomata i xampinyó   |           | Crema de creilla i porro amb formatge   |           | Cigròns amb xoriço   |           | Arròs amb tomaca   |           |
| <b>Lomo sajonia a la manzana</b><br>(al horno)                                |           | <b>Filete de tilapia a la vasca</b><br>(con huevo, espárrago y guisantes)    |           | <b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b><br>(al horno con salsa de hortalizas) |           | <b>Bocaditos de rosada</b>   |           | <b>Tortilla de patata y calabacín</b>  |           |
| Llom saxònia a la poma<br><b>Flan/Flam</b>                                    |           | Filet de tilapia a la vasca<br><b>Fruta/ Fruita</b>                          |           | Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques<br><b>Fruta/ Fruita</b>                         |           | Mossets de rosada<br><b>Fruta/Fruita</b>   |           | Truita de creilla i carabasseta<br><b>Fruta/ Fruita</b>                                    |           |
| CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno . Fruta                    |           | CENA: Sopa de arroz y tortilla francesa con rodaja de tomate natural . Fruta |           | CENA: Espinacas a la catalana y pescadilla al papillote. Fruta                              |           | CENA: Brócoli gratinado y pavo asado. Fruta  |           | CENA: Hervido valenciano y pescado azul en salsa . Fruta                                   |           |

|   |           |   |           |  |           |   |           |   |  |
|---|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|---|--|
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda                       | <b>25</b> | Lechuga, tomate, maíz, pepino<br>Lletuga, tomaca, dacsà, cogombre               | <b>26</b> | Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro<br>Lletuga, tomaca, zanahoria, ou dur | <b>27</b> | Lechuga, tomate, olivas negras, lombarda<br>Lletuga, tomaca, olives negres, llombarda | <b>28</b> | <p style="text-align: center;"><b>MENÚ LEJANO OESTE</b></p> <p><b>CELEBRITY SALAD :</b><br/>Lechuga, tomate, maíz, dados de york y picatostes caseros</p> <p><b>Patatas del oeste</b><br/>(patata panadera, bacon y queso rallado)</p> <p><b>Cheese burger</b><br/>(pan burger, hamburguesa de ternera y cerdo y loncha de queso)</p> <p style="text-align: center;"><b>Postre especial</b></p> <p>CENA: sopa de fideos y tortilla paisana. Fruta</p> |  |
| <b>Sopa picadillo con estrellitas</b><br>(de carne con gallina, garbanzos, fiambre de york y huevo) |           | <b>Arroz tres delicias</b><br>(con huevo, fiambre de york, guisante y gamba)    |           | <b>Alubias a la jardinera</b><br>(con hortalizas)                            |           | <b>Espaguetis con atún</b>  |           |   |  |
| Sopa picada amb estrelletes   |           | Arròs tres delícies   |           | Fesols amb hortalisses   |           | Espaguetis amb tonyina  |           |   |  |
| <b>Escalope empanado</b><br>(lomo de cerdo rebozado)  |           | <b>Filete de merluza a la bilbaina</b><br>(al horno con salsa de hortalizas)    |           | <b>Pizza de york y champiñón</b><br>(con tomate y queso)                     |           | <b>Tortilla de patata</b>   |           |   |  |
| Escalop arrebossat<br><b>Yogur/logurt</b>   |           | Filet de lluç a la bilbaina<br><b>Fruta/ Fruita</b>                             |           | Pizza de pernil dolç i xampinyó<br><b>Fruta/ Fruita</b>                      |           | Truita de creilla<br><b>Fruta/ Fruita</b>   |           |   |  |
| CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta   |           | CENA: Crema de verduras y pechuga de pollo al limón con pimientos asados. Fruta |           | CENA: Ensalada variada y pescado azul al horno con verduras. Fruta           |           | CENA: Guisantes salteados con jamón y calamares a la plancha. 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**

| <b>VALORACIÓN NUTRICIONAL<br/>MAYO 2015</b><br>(Promedio diario de la comida del<br>medio día) |
|--|
| <b>ENERGÍA</b><br>865Kcal  |
| <b>HIDRATOS DE CARBONO</b><br>89.3g<br>Azúcares: 22.3g   |
| <b>PROTEÍNA</b><br>33.7g   |
| <b>GRASAS</b><br>39g<br>AGS: 8g<br>AGM: 14.4g<br>AGP: 13g                                      |
| <b>SAL</b><br>2.8g   |

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

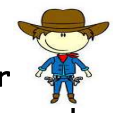

¡Lava las frutas y las verduras antes de consumirlas y no olvides lavarte las manos antes de cada comida!

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



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   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   | 1   |
|   |  |  |   | <b>Festivo</b>  |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>4</b>   | Lechuga, tomate, maíz, huevo duro <b>5</b>   | Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>6</b>  | Lechuga, tomate, olivas, atún <b>7</b>                        | Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>8</b>  |
| <b>Guisado de patatas con calamar, merluza y rape</b>   | <b>Arroz con pollo</b>   | <b>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</b>   | <b>Sopa ave con fideos</b>                                    | <b>Macarrones con tomate y calabacín</b>  |
| <b>Albóndigas de ave a la santanderina con menestra de verduras (al horno en salsa de verduras)</b> | <b>Pechuga de pavo y queso</b>   | <b>Tortilla francesa</b>   | <b>Muslo de pollo en salsa de almendras (al horno)</b>        | <b>Filete de halibut a la madrileña (rebozado casero)</b>   |
| Yogur   | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>11</b>  | Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <b>12</b>                               | Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>13</b>  | Lechuga, tomate, olivas <b>14</b>                             | Lechuga, tomate, zanahoria, pepino <b>15</b>  |
| <b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b>   | <b>Fideos a la cazuela con pollo</b>   | <b>Alubias con verduras</b>  | <b>Arroz a banda (con calamar, merluza, gamba y mejillón)</b> | <b>Tallarines napolitana (con hortalizas y queso)</b>   |
| <b>Longanizas de ave con tomate (al horno)</b>  | <b>Filete de merluza a la marinera (con salsa de hortalizas, gamba y mejillón)</b> | <b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b>   | <b>Tortilla de queso</b>                                      | <b>Filete de bacalao Orly (rebozado casero)</b>   |
| Yogur   | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>18</b>  | Lechuga, tomate, maíz, huevo duro <b>19</b>  | Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>20</b>  | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras <b>21</b>           | Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <b>22</b>  |
| <b>Lentejas con verduras</b>  | <b>Tornillos con tomate y champiñón</b>  | <b>Crema de patata y puerro con queso</b>  | <b>Garbanzos con acelgas</b>                                  | <b>Arroz con tomate</b>   |
| <b>Pechuga de pollo a la manzana (al horno)</b>   | <b>Filete de tilapia a la vasca (con huevo, espárrago y guisantes)</b>             | <b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</b> | <b>Bocaditos de rosada</b>                                    | <b>Tortilla de patata y calabacín</b>   |
| Flan  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta   |
| Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <b>25</b>  | Lechuga, tomate, maíz, pepino <b>26</b>  | Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro <b>27</b>   | Lechuga, tomate, olivas negras, lombarda <b>28</b>            | <b>29</b>   |
| <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  | <b>Arroz con pollo y verduras</b>  | <b>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</b>   | <b>Espaguetis con atún</b>                                    | <b>MENÚ LEJANO OESTE</b><br><small>CELEBRITY SALAD:<br/>Lechuga, tomate, maíz y picatostes caseros</small><br><b>Patatas del oeste</b><br>(patatas panaderas y queso rallado)<br>(sin bacon)<br><br><b>Cheese burger</b><br>(pan burger, hamburguesa de ave y loncha de queso)<br><b>Postre especial</b> |
| <b>Cordon bleu (carne de pavo con queso rebozado)</b>   | <b>Filete de merluza bilbaina (al horno con salsa de hortalizas)</b>               | <b>Pizza vegetal (con tomate y queso)</b>  | <b>Tortilla de patata</b>                                     |    |
| Yogur   | Fruta  | Fruta  | Fruta   |   |

