

DICIEMBRE/ DESEMBRE 2015

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

VICENTE GAOS

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
<p>La ensalada del día 11 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa.</p> <p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, caqui persimon, naranja, pera y plátano</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, daus de formatge</i></p> <p>Arroz socarrat (con costilla y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p>Arròs socarrat</p> <p>Rollito de york y queso casero</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge casolà</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</i></p> <p>Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con patatas chips (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb creilles xips</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, atún <i>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</i></p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Llentilles a la jardinera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creïlla i carrabasseta</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</i></p> <p>Espaguetis boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Espaguetis bolognesa</p> <p>Filete de bacalao en salsa verde con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda amb <i>PÈSOLS ECOLÒGICS</i></p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de champiñón y pechuga de pavo a la plancha con tomatitos. Fruta</p>
<p>7</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>8</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, dacsa, ou dur</i></p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Macarrons amb tonyina</p> <p>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta lionesa</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado caseras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda <i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda</i></p> <p>Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Cigrons de la iaia</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Sopa de verduras y salteado de pollo con zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino con vinagreta de fresa <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre amb vinagreta de maduixa</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Filete de gallineta a la madrileña (rebozado casero)</p> <p>Filet de gallineta a la madrilenya</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Menestra de veduras y lomo rustido. Fruta.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>14</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdure</p> <p>Longanizas con tomate (de cerdo al horno)</p> <p>Llonganisses amb tomaca</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</i></p> <p>15</p> <p>Arroz a banda (con atún, merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</i></p> <p>16</p> <p>Tallarines napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p>Escalope milanese casero (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop milanese casolà</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, dacsa</i></p> <p>17</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Filete de fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Filet de fogoner a la gallega</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Verduras asadas y huevos revueltos con jamón serrano. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</i></p> <p>18</p> <p>Sopa de cocido casero con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de putxero cassolà amb estreletes</p> <p>Muslo de pollo rustido con <i>BERENJENA DADO ECOLÓGICA</i> (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb <i>ALBERGINA ECOLÒGICA</i></p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y pescado blanco a la plancha con espárragos.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>21</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles amb salsa de hortalisses</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, olives, ou dur</i></p> <p>22</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Surtido fiambre especial de navidad (Paleta al caramelo, mortadela alsaciana y queso manchego)</p> <p>Assortiment especial de carn freda</p> <p>Choco Dalky vainilla</p> <p>CENA: Crema de verduras naturales y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALERGICOS/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 ALÉRGENOS QUE CONTIENEN 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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>		



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 DICIEMBRE 2015 (promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA 882Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 88.4g
Azúcares: 22.9g
PROTEÍNA 33.1g
GRASAS 41.6g AGS: 9g AGM: 15.7g AGP: 12.9g
SAL 3g

¡¡Diviértete esta Navidad!!



No hay nada mejor que cocinar para quienes más te quieren, ¿quieres sorprenderlos?

¡¡Atrévete con esta divertida receta!! Coloca medias rodajas de kiwi como si fuesen las hojas de un abeto. En el tronco del árbol y en las puntas de las hojas coloca los arándanos y para terminar, ¡¡la estrella del árbol será la uva de la suerte!!

¡Feliz y Saludable Navidad!

