

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
<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>				

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 11</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Vichyssoise con queso (de patata y puerro)</p> <p>Crema de creilla i porro</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Llonganisses amb samfaina Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, dados de pavo 12</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, daus de titot</p> <p>Tornillos con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Cargols amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filete de bacalao a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Filet d'abadejo a la vasca Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de atún y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maiz 13</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Fiambre de york, queso y salchichón</p> <p>Pernil dolç, formatge i salsitxó Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras y reuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de queso 14</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de formatge</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup YOGUR ECOLÒGIC/ IOGURT ECOLÒGIC</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda con vinagreta de fresa 15</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda amb vinagreta de maduixa</p> <p>Fideuà gandiense (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Truita de formatge Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Crema de calabaza y brocheta de pescado casera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 18</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Guisat de creilles amb titot</p> <p>Merluza rebozada con york y queso</p> <p>Lluç arrebossat amb pernil dolç i formatge Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Judías verdes con jamón y huevos rellenos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, maiz, atún 19</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, dacsa, tonyina</p> <p>Sopa de picadillo (de carne con fideos, hueso de jamón, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de picada</p> <p>Lomo sajonia en salsa española con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Llomello saxònia amb salsa espanyola amb safanòria dau Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria 20</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</p> <p>Arroz caldoso de pescado (con calamar, merluza, rape, gamba y mejillón)</p> <p>Arròs caldós de peix</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Ensalada verde y salteado de pavo con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 21</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>MACARRONES ECOLÒGICOS con bacon y champiñón</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb baco i xampinyó</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con guisantes (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Filet de lluç amb salsa mery amb pèsols Flan/ Flam</p> <p>CENA: Crema de calabacin y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, huevo duro 22</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, ou dur</p> <p>Garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Cigrons amb verdures, pernil i xoriço</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre york, tomate y queso)</p> <p>Pizza IRCO Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Mandonguilles amb salsa de hortalisses Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de pavo 26</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Filete de gallineta a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Filet de gallineta a l'andalussa Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 27</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p>Lasagna gratinada</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Tortilla creilla i carabasseta Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Parrillada de verdura y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maiz 28</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Filete de merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Filet de lluç a la riojana Yogur/ Iogurt</p> <p>CENA: Sopa de ave y pechuga de pavo en salsa de setas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de queso 29</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, daus de formatge</p> <p>Sopa cubierta con letras (de carne con hueso de jamón, gallina, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Sopa coberta amb lletres</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con JUDIAS VERDES ECOLÒGICAS (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre amb alls amb BAJOQUES ECOLÒGICS Fruta/Fruita</p> <p>CENA: Ensalada campera y tortilla de alcachofa. Fruta</p>

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de enero: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

* La ensalada del día 15 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa



¡RECUERDA!

Se aconseja consumir
entre 3 y 4 raciones a
la semana



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

EL PESCADO: FUENTE DE PROTEÍNAS Y OMEGA 3

*¡Hola! Soy Norteño. Este mes seré
vuestro guía durante el Viaje que IRCO os tiene
preparado. Pero antes, ¡necesito vuestra ayuda!
Mis amigos y yo estamos un poco perdidos y no
sabemos qué tipo de pescados somos.
¡Sólo tienes que unirlos con flechas y
mostrarnos el camino!*



VALORACIÓN NUTRICIONAL ENERO 2016 <small>(promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 841Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 84.5g
Azúcares: 20.6g
PROTEÍNA 29.8g
GRASAS 40.3g AGS: 8g AGM: 14.7g AGP: 13.6g
SAL 2.6g

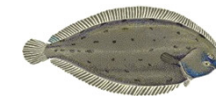
Solución juego: pescado azul (atún, sardina y salmón);
pescado blanco (merluza y lenguado)



Atún



Merluza



Lenguado



Sardina



Salmón

Pescado blanco

Es una buena fuente de proteínas, vitamina D,
yodo y Omega 3

Pescado azul

Contiene más cantidad de Omega 3, una
grasa buena que ayuda a nuestro
corazón