

Mmmm qué IRCO!!

JUNIO 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>1 Sopa cubierta con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y pescado azul al papillote. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>2 Alubias a la vinagreta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo saiteado. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>3 Tallarines napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Merluza rebozada (rellena de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>6 Ensaladilla rusa (con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa)</p> <p>Longanizas con cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, dados de queso</p> <p>7 Lentejas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>8 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria con vinagreta de fresa</p> <p>9 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Pizza de york y bacon (con tomate y queso)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Sopa de ave y huevos cocidos con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>10 Ensalada de arroz (arroz, maíz, guisantes, zanahoria y fiambre de york)</p> <p>Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>13 Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y magro en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>14 Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>15 Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>16 Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y olivas</p> <p>17 Ensalada de pasta</p> <p>Lomo a la frambuesa (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>20 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>21 Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial (mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de pavo</p> <p>22 Tornillos boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Postre especial</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>		

IRCO
Restauración colectiva.



¡Este verano, añade platos frescos en tu dieta!
La ensalada puede ser un plato muy completo. Incluye ingredientes ricos en hidratos de carbono como pasta, arroz o legumbres e ingredientes proteicos como huevo, pollo, atún o queso. ¡Las combinaciones son infinitas! Además, puedes experimentar con recetas de otros países como es el tabulé con pollo. Te facilitamos la receta: cuscús, dados de pollo, tomate, lechuga, pimiento verde o rojo, pasas, perejil finamente picado, aceite de oliva, y un poco de zumo de limón. ¡Pruébalo, no te arrepentirás!



FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, cereza, fresa, melocotón, melón, pera, plátano y sandía

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina</p> <p>1</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa espanyola amb bajoques</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>2</p> <p>Fesols a la vinagreta</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i titot saltat. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>3</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Lluç arrebossat</p> <p>(farcida de pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i ous remanats amb alls. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>6</p> <p>Amanida rusa</p> <p>(amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa)</p> <p>Llonganisses amb ceba</p> <p>(carn de porc al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, olives negres, daus de formatge</p> <p>7</p> <p>Llenties a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>8</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de pollastre. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria amb vinagreta de maduixa</p> <p>9</p> <p>Cigrons a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i ous cuïts amb verdures. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>10</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>(arròs, dacsca, pèsols, safanòria i pernil dolç)</p> <p>Ragut de vedella</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia a la planxa. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>13</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalusa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</p> <p>14</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, ou</p> <p>15</p> <p>Fesols a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>16</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet de lluç en salsa mery amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria, tonyina, ou i olives</p> <p>17</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Llomello a la gerd</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i remenat de gambes. Fruita</p>
<p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>20</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita de tonyina. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>21</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial</p> <p>(mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramel i formatge manxec)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de titot</p> <p>22</p> <p>Cargols bolonyesa</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>Postres especials</p> <p>SOPAR: Bróquil al vapor i pit de titot amb el seu suc. Fruita</p>		

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, cirera, maduixa, bresquilla, meló, pera, plàtan i meló d'alger

¡Aquest estiu, afegeix plats frescs a la teua dieta!
 L'amanida pot ser un plat molt complet. Inclou ingredients rics en hidrats de carboni com pasta, arròs o llegums i ingredients proteics com ou, pollastre, tonyina o formatge.
 ¡Les combinacions són infinites!
 A més, pots experimentar amb receptes d'altres països com és el tabule amb pollastre. Et facilitem la recepta: cuscús, daus de pollastre, tomaca, lletuga, pebrot verd o roig, panses, julivert finament picat, oli d'oliva, i un poc de suc de lima.
 ¡Prova-ho, no et penediràs!



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Muslo de pollo en salsa española con verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Muslo de pollo en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
2	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias a la vinagreta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de atún			<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de atún		<i>Tortilla francesa</i>	
3	1er p	Espaguetis "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>	
6	1er p	Crema de calabacín								
	2º p	Longanizas con cebolla (carne de cerdo al horno)		<i>Lomo asado con cebolla</i>						
7	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Muslo de pollo asado</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
8	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Jamón serrano y queso</i>	
9	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten (con tomate, sin queso)		<i>Pizza vegetal (con tomate, sin queso)</i>						
10	1er p	Ensalada de arroz (arroz, maíz, guisantes y zanahoria) (sin fiambre de york)					<i>Ensalada de arroz (sin guisantes ni fiambre de york)</i>		Ensalada de arroz (arroz, maíz, guisantes y zanahoria) (sin fiambre de york)	
	2º p	Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)			<i>Salteado de magro con hortalizas</i>		Ragut de ternera (al horno con salsa de hortalizas)			

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: 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.

NOTA 3: Los **derivados cárnicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y la **base de pizza "sin gluten"** son productos exclusivamente **APTOS** para los comensales **CELIACOS**. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.





ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :										
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
13	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Muslo de pollo rustido
14	1er p	Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)							Arroz con coliflor y ajetes	
	2º p	Tortilla de queso	Tortilla francesa		Magro con tomate		Tortilla de queso			
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
16	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con ajo y perejil)					Filete de merluza en salsa mery con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con ajo y perejil)		Jamón serrano y queso	
17	1er p	Ensalada de pasta (macarrones "sin gluten", tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y olivas)			Ensalada de pasta (sin huevo)		Ensalada de pasta (macarrones "sin gluten", tomate, maíz, zanahoria, atún, huevo y olivas)			Ensalada de pasta (sin atún)
	2º p	Lomo a la frambuesa (al horno)								
20	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno en salsa de hortalizas)	Magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)				Magro en salsa con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	
21	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	2º p	Jamón serrano y queso			Jamón serrano		Jamón serrano y queso			
22	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate y sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Pechuga de pollo en su jugo

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: 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.

NOTA 3: Los **derivados cárnicos** (hamburguesa, longaniza, albóndiga) y la **base de pizza "sin gluten"** son productos exclusivamente **APTOS** para los comensales **CELIACOS**. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada y en el caso de la pizza por fiambre libre de alérgenos.

