

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIENES / DIVENDRES
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) a la parrilla con loncha de queso</p> <p>Hamburguesa mixta a la graella amb tallada de formatge</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas al horno y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Lletuga, tomaca, dacsa, daus de formatge</p> <p>3</p> <p>Patatas marinera (con calamar, merluza, gamba y mejillón)</p> <p>Crilles marinera</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate con queso fresco y tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Fruta</p>	<p>4</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, huevo y atún)</p> <p>Amanida completa</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p>5</p> <p>Espaguetis con tomate y CALABACIN ECOLÓGICO</p> <p>Espaguetis amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filete de fogueño a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Filet de fogoner a la vasca</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pechuga de pavo a la plancha con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, pepino Lletuga, tomaca, olives, cogombre</p> <p>6</p> <p>Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Salteado de champiñón y brochetas de pescado caseras. Fruta</p>

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>9</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Lomo adobado en salsa española con judías verdes (al horno con hortalizas)</p> <p>Llommel adobat en salsa espanyola amb bajoques</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca cherry, safanòria, dacsa</p> <p>10</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo con vinagreta de fresa Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot amb vinagreta de maduixa</p> <p>11</p> <p>Arroz con tomate y huevo duro</p> <p>Arròs amb tomaca i ou dur</p> <p>Filete de bacalao orly (rebozado casero)</p> <p>Filet d'abadejo orly</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Sémola y filete de ternera con cebolla. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina</p> <p>12</p> <p>Alubias pintas a la riojana (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Fesols pintes a la riojana</p> <p>Pizza IRCO (con tomate, fiambre de york y queso)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p>13</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Filete de merluza a la marinera (al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Filet de lluç a la marinera</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>
---	--	--	--	---

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>16</p> <p>Sopa de picadillo con letras (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzo y huevo)</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p>17</p> <p>Arroz caldoso de pescado (con calamar, merluza, rape, gamba y mejillón)</p> <p>Arròs caldós de peix</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y brocheta de pollo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Llenties a la jardinera</p> <p>Lomo a la riojana con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Llommel a la riojana amb pèsols</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>19</p> <p>Tallarines con bacon y champiñón</p> <p>Tallarins amb baco i xampinyó</p> <p>Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero)</p> <p>Filet de halibut a l'andalusa</p> <p>Natillas/Crema</p> <p>CENA: Sopa de verduras y tortilla francesa con pavo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>20</p> <p>Crema parmentiere con queso (con patata y puerro)</p> <p>Crema de creïlles i porro amb formatge</p> <p>Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA BABY ECOLÓGICA (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA BABY ECOLÒGICA</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y pescadilla al limón. Fruta</p>
---	---	--	--	--

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>23</p> <p>Estofado de patatas con ternera</p> <p>Estofat de creïlles amb vedella</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y jamón serrano y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, atún Lletuga, tomaca, olives, tonyina</p> <p>24</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Muslo de pollo al horno con champiñón salteado</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb xampinyó saltat</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Verduras salteadas y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas, lombarda Lletuga, tomaca cherry, olives negres, llombarda</p> <p>25</p> <p>Arroz milanés (con magro de cerdo y fiambre de york)</p> <p>Arròs milanés</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>26</p> <p>MENU EXTREMENO</p> <p>Ensalada: lechuga, tomate, huevo y aceitunas</p> <p>Cocido extremeño (con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas)</p> <p>Bacalao a la extremeña (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)</p> <p>Escas de Candill</p> <p>CENA: Sémola y lomo rustido con hortalizas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>27</p> <p>Fideuà de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>Longanizas con pisto (de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pavo asada. Fruta</p>
---	---	--	--	---

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

30 Fruta de temporada que se sirve durante el mes de noviembre: mandarina, manzana, caqui persimon, pera y plátano

Crema de calabacín con queso

Crema de carabasseta amb formatge

Chispas de merluza

Purnes de lluç

Fruta/ Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla de espinacas. Fruta

* La ensalada del día 11 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/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 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 alérgeno 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 NOVIEMBRE 2015 <small>(Promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 883Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 85.9g
Azúcares: 22.5g
PROTEÍNA 32.4g
GRASAS 43g AGS: 8.5g AGM: 15.2g AGP: 14.4g
SAL 2.5g

EL BAILE AYUDA A MEJORAR LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos al día de actividad física para activar el corazón y fortalecer los huesos y los músculos.

¡El baile es una de ellas!

Además, es una actividad que puedes realizar con tus amigos.



¿Por qué no probar con una jota extremeña y así conocer un poco más España?

