



LUNES / DILLUNS MARTES / DIMARTS MIÉRCOLES / DIMECRES JUEVES / DIJOUS VIERNES / DIVENDRES

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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 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 alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	5		6	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria	7	Lechuga, tomate, maiz, dados de queso Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge	8	9
-------------------------------------------------------------------------------	----------	--	----------	----------------------------------------------------------------------------	----------	----------------------------------------------------------------------------------	----------	----------

Espaguettis gratinados (con tomate y queso)		Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO , olivas atún y huevo)		Guisado de patatas con pescado (con calamar, merluza, gamba y mejillón)		Lentejas con verduras		Sopa de letras (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)
Filete de merluza empanado con mayonesa		Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)		Lomo sajonia al horno con champiñón al ajillo		Tortilla de patata		Muslo de pollo rustido con patatas chips
Filet de lluç arrebossat amb maionesa Fruta/ Fruita CENA: Verduras asadas al horno y tortilla francesa con york.Fruta		Amanida completa Paella valenciana Fruta/ Fruita CENA: Crema de calabaza y brocheta casera de pescado con hortalizas. Fruta		Guisat de creïlles amb peix Llomello saxonia al forn amb xampinyó amb all Fruta/ Fruita CENA: Judias verdes rehogadas y pechuga de pollo en su jugo.Fruta		Lentilles amb verdures		Sopa de lletres Fruta/ Fruita CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras. Fruta
						CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha con ajetes. Fruta		

	12	Lechuga, tomate, pepino, maiz Lletuga, tomaca, cogombre, dacs	13	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur	14	Lechuga, tomate, maiz, lombarda con vinagreta de fresa Lletuga, tomaca, dacs, llombarda amb vinagreta de maduixa	15	16
--	-----------	------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-----------

FESTIVO		Tumbé mallorquín (patata, con hortalizas al horno)		Espirales boloñesa (con tomate, carne picada de cerdo y queso)		Arroz a banda (con atún, merluza, calamar, gamba y mejillón)		Sopa cubierta con estrellitas (de carne con gallina, garbanzos y huevo)
FESTIU		Hamburguesa mixta y cerdo a la parrilla con cebolla		Bocaditos de rosada		Tortilla de queso		Muslo de pollo al chilindrón con JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con hortalizas)
		Tumbé mallorquí		Espirals bolognesa		Truita de tonyina Yogur/ logurt CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y calamares en salsa. Fruta.		Sopa coberta amb estreletes
		Hamburguesa mixta a la graella amb ceba Fruta/ Fruita CENA: Sémola y merluza al vapor. Fruta		Mossets de rosada Fruta/ Fruita CENA: Huevo escalfado y menestra de verduras. Fruta		Truita de formatge Yogur/ logurt CENA: Crema de zanahoria y filete de ternera con pisto. Fruta		Muslo de pollo al chilindrón con JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con hortalizas)

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	19	Lechuga, tomate, dados de pavo, olivas Lletuga, tomaca, daus de titot, olives	20	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO , pepino Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÓGICA , cogombre	21	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives	22	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge	23
-------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Lentejas con espinacas		Tallarines napolitana (con hortalizas y queso)		Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo		Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar, gamba y mejillón)		Arroz con tomate y huevo duro rallado
Lletilles amb espinacs		Tallarins napolitana		Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço		Cassola de fideus a la marinera		Arròs amb tomaca i ou dur ratllat
Albóndigas en pepitoria (carne de cerdo al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)		Filete de gallineta a la romana (rebozado casero)		Pizza de york y champiñón (con tomate y queso)		Tortilla patata y calabacín		Lomo rustido con zanahoria dado
Mandonguilles en pepitoria Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón.Fruta		Filet de gallineta a la romana Fruta/ Fruita CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta		Pizza de pernil dolç i xampinyó Fruta/ Fruita CENA: Sopa de verdura y muslo de pollo al horno. Fruta		Truita de creïlla i carabasseta Flan/ Flam CENA: Guisantes con tomates y ternera guisada. Fruta		Llomello rostít amb safanòria dau Fruta/ Fruita CENA: Salteado de champiñon y pescado azul con guarnición de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	26	Lechuga, tomate, olivas, pepino Lletuga, tomaca, olives, cogombre	27	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur	28	Lechuga, tomate, maiz, lombarda Lletuga, tomaca, dacs, llombarda	29	Lechuga, tomate cherry, olivas negras, zanahoria Lletuga, tomaca cherry, olives negres, safanòria	30
-------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Crema de zanahoria con queso		Macarrones con atún		Guisado de patatas con ternera		Alubias con verduras		Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes y gamba)
Crema de safanòria amb formatge		Macarrons amb tonyina		Guisat de creïlles amb vedella		Fesols amb verdures		Arròs primavera
Solomillo de pollo empanado con kétchup		Tortilla de york		Filete de merluza a la bilbaina con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con hortalizas)		Longanizas con tomate (carne de cerdo al horno)		Filete de bacalao rebozado casero
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruta/ Fruita CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pescado casera con verduras. Fruta		Truita de pernil dolç Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde, salteado de pavo con patatas al vapor. Fruta		Filet de lluç a la bilbaina amb PÈSOLS ECOLÒGICS Fruta/ Fruita CENA: Lomo a la plancha y ensalada de atún. Fruta		Llonganisses amb tomaca Yogur/ logurt CENA: Ensalada completa y sepia a la plancha.Fruta		Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruta/ Fruita CENA: Sopa de pescado y revuelto de ajetes. 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**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2015 (Promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA 893Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 87.7g
Azúcares: 24.1g
PROTEÍNA 32.2g
GRASAS 43.7g AGS: 9.6g AGM: 16.1g AGP: 13.5g
SAL 2.9g

**¡Atrévete a variar en el desayuno y
escoge cereales integrales!**

Tienen alto contenido en fibra,
minerales y vitaminas.

¡Además, proporcionan
energía a tu organismo,
cuidan la flora de tu intestino
y ayudan a proteger tus
dientes!

