



**LUNES / DILLUNS**

**MARTES / DIMARTS**

**MIÉRCOLES / DIMECRES**

**JUEVES / DIJOURS**

**VIERNES / DIVENDRES**

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> (con hortalizas y queso) Espaguetis napolitana</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Mossets de rosada <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Verduras a la plancha y huevos revueltos con york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> (con hortalizas y queso) Espaguetis napolitana</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Mossets de rosada <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Verduras a la plancha y huevos revueltos con york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Crema de verduras naturales con queso</b> Crema de verduras naturals amb formatge</p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas) Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p><b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Sopa de ave y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i></p> <p><b>Lentejas a la Jardineria</b> (con hortalizas) Llentilles amb hortalisses</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Truita de creilla i carabasseta <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Ensalada variada y brocheta de pollo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</i></p> <p><b>Arroz con verduras</b> Arròs amb verdures</p> <p><b>Surtido de fiambre</b> (mortadela, chorizo y queso) Assortiment de carn freda <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Crema de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Espirales italiana</b> (con tomate y queso) Espirals italiana</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada con mayonesa</b></p> <p>Rondanxa de lluç arrebossat amb maionesa <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Guisantes salteados con jamón serrano y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> (con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba) Arròs tres delícies</p> <p><b>Albóndigas a la jardineria</b> (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno con cebolla. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</i></p> <p><b>Garbanzos estofados</b> (con chorizo y hueso de jamón) Cigrons estofats</p> <p><b>Huevos rellenos de atún</b> (con mayonesa)</p> <p>Ous farcits de tonyina <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y calamares en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Patatas marinera</b> (con calamar, merluza, gamba y mejillón) Creilles marinera</p> <p><b>Lomo sajonia al horno con judias verdes</b></p> <p>Llommel saxònia al forn amb bajoquetes <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Verduras al horno y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</i></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> (de carne con gallina, huevo y garbanzos) Sopa d'au amb fideus</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con zanahoria baby</b> (al horno) Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb safanòria baby <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pescado azul casera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Lentejas con acelgas</b></p> <p>Llentilles amb bledes</p> <p><b>Escalope milanesa casero con patatas chips</b> (lomo de cerdo empanado) Escalop milanesa casolà amb creilles xips <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Champiñon al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, dacs, ou dur</i></p> <p><b>Tallarines con tomate y calabacín</b> Tallarins amb tomaca i carabasseta</p> <p><b>Filete de bacalao meniere</b> (al horno con caldo de pescado) Filet d'abadejo meniere <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Hervido valenciano y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i></p> <p><b>Crema patata y puerro con picatostes caseros</b> Crema de creilla y porro amb crostons cassolans</p> <p><b>Longanizas lionesa</b> (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Llonganisses lionesa <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Menestra de verduras y pescadilla al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, atún <i>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</i></p> <p><b>Arroz con tomate</b> Arròs amb tomaca</p> <p><b>Tortilla de york</b></p> <p>Truita de pernil dolç <b>Helado/ Gelat</b> CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de formatge</i></p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b> (con hortalizas y aceitunas) Amanida de cigrons</p> <p><b>Filete de halibut orly</b> (rebozado casero) Filet de halibut orly <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Sopa de verduras y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Sopa castellana con estrellitas</b> (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano) Sopa castellana amb estreletes</p> <p><b>Lomo adobado en salsa española con guisantes</b> (al horno con salsa de hortalizas) Llommel adobat en salsa espanyola amb pèsols <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Ensalada de arroz y pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</i></p> <p><b>Guisado de patatas con ternera</b> Guisat de creilla amb vedella</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil) Filet de lluç en salsa verda <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en salsa de setas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</i></p> <p><b>Fideuà de marisco</b> (con merluza, rape, calamar, gamba y mejillón) Fideuà de marisc</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Truita de formatge <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Judías verdes con tomate y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz <i>Lletuga, safanòria, llombarda, dacs</i></p> <p><b>Alubias con verduras</b> Fesols amb verdures</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso) Pizza IRCO <b>Helado/ Gelat</b> CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de formatge</i></p> <p><b>Arroz al horno</b> (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido) Arròs al forn</p> <p><b>Delicias de calamar</b> Delícies de calamar <b>Fruta/ Fruta</b> CENA: Coliflor rehogada y huevos revueltos con champiñon. Fruta</p>



**Ensalada campera**  
(patata, tomate, pimiento, zanahoria, atún, huevo y olivas)  
Amanida campera

**Solomillo de pollo empanado con kétchup**  
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup  
**Fruta/ Fruta**  
CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino con vinagreta de fresa  
*Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre amb vinagreta de maduixa*

**Macarrones con bacon y champiñón**  
Macarrons amb bacon i xampinyó

**Filete de tilapia a la vasca**  
(al horno con huevo, espárrago y guisantes)  
Filet de tilapia a la vasca  
**Fruta/ Fruta**  
CENA: Ensalada variada y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda  
*Lletuga, tomaca, dacs, llombarda*

**Arroz del senyoret**  
(con calamar, merluza, gamba y mejillón)  
Arròs del senyoret

**Fiambre de york y queso**  
Pernil dolç i formatge  
**Fruta/ Fruta**  
CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta

\* La ensalada del día 29 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de septiembre: manzana, plátano, sandía, melón, nectarina, melocotón.

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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico 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**

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

**¡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!

