

Mmmm qué IRCO!!

SEPTIEMBRE 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo ECÓ</p> <p>Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Bocaditos de rosada con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>
<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa castellana con fideos (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y tortilla de ajetes. Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate cherry, lombarda, maíz</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO ECÓ</p> <p>Filete de bacalao a la romana (rebozado casero)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y ternera estofada. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria (al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Fideuá de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, lombarda, pepino</p> <p>Arroz milanesa (con magro de cerdo y fiambre de york)</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Alubias a la vinagreta (con hortalizas, atún y huevo)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana ECÓ (con tomate y hortalizas)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menesta de verduras y huevos revueltos con york. Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con letras (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Lomo adobado en salsa con patatas chips (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, maíz</p> <p>Garbanzos con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de pasta (tornillos, tomate, maíz, zanahoria y huevo)</p> <p>Filete de rape rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS ECÓ (al horno)</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Verduras salteadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pavo. Fruta</p>

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón y melocotón.

IRCO
Restauración colectiva.



¿Sabías qué... el 2016 es el año de las legumbres?
¡Las legumbres son muy nutritivas! Es un alimento 100% natural, de la tierra, muy rico en proteínas vegetales, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, como el hierro. Es un alimento muy completo que te ayudará a estar fuerte y sano/a.
En este curso conoceremos juntos los alimentos que nos ayudarán a respetar el medio ambiente y con ellos aprenderemos a llevar una alimentación saludable
¡Somos lo que comemos!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 8 Arròs amb tomaca Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa (al forn amb salsa de ceba) Fruita en conserva SOPAR: Sémola i sípia amb salsa verda. Fruita	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA , daus de titot ECO 9 Llentilles estofades (amb xoriço i os de pernil) Mossets de rosada amb maionesa Fruita SOPAR: Graellada de verdures i ous remenats. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 12 Sopa castellana amb fideus (de carn amb gallina, cigrons, pimentó i pernil) Mandonguilles a la jardineria (carn de porc al forn amb hortalisses) Fruita SOPAR: Bullit valencià i truita d'alls tendres. Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives 13 Amanida completa Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Fruita SOPAR: Coliflor ofegada i peix blau al papillot. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 14 Cigrons amb verdures Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Puré de verdures i calamars a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca cherry, llombarda, dacsa 15 Tallarins amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA ECO Filet d'abadejo a la romana (arrebossat casolà) Gelat SOPAR: Amanida de formatge fresc i vedella estofada. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot 16 Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives) Cuixa de pollastre en pepitoria (al forn amb salsa de cacauet i hortalisses) Fruita SOPAR: Xampinyó al all i peix blanc al vapor. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 19 Llentilles de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita	Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot 20 Fideuà de marisc (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Truita de formatge Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i llomello rostit. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 21 Arròs milanesa (amb magre de porc i pernil dolç) Delícies de calamar Fruita SOPAR: Espinacs a la crema i pollastre amb el seu suc. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa 22 Fesols a la vinagreta (amb hortalisses, tonyina i ou) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Iogurt SOPAR: Sopa de verdures i peix blanc al caldo curt. Fruita	Lletuga, tomaca, olives negres, daus de formatge 23 MACARRONS ECOLÒGICS napolitana ECO (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç amb salsa verda (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Minestra i ous remenats amb pernil dolç. Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 26 Sopa d'au amb lletres (de carn amb gallina, os de pernil i ou) Llomello adobat en salsa amb creïlles xips (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita	Lletuga, tomaca cherry, safanòria, dacsa 27 Cigrons amb xoriço Truita de creïlla i carabasseta Fruita SOPAR: Carxofa i peix blau a la llima. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa 28 Amanida de pasta (cargols, tomaca, dacsa, safanòria i ou) Filet de rap arrebossat casolà Fruita SOPAR: Bledes ofegades i vedella a la planxa. Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa 29 Crema de verdures naturals amb crostons casolans Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES ECO (al forn) Gelat SOPAR: Verdures saltejades i peix blanc al vapor. Fruita	Lletuga, tomaca cherry, safanòria, ou 30 Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Pernil dolç i formatge Fruita SOPAR: Bullit valencià i broqueta de titot. Fruita

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló i bresquilla.

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per el Departament de Nutrició d'IRCO S.L

VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 870Kcal; Hidrats de Carboni: 78,7g (sucres: 20,8g); Proteïnes: 29,7g; Greix: 45,7g (AGS: 9,5g, AGM: 16,5g y AGP: 15,7g); Fibra: 11,5g; Sal: 2,5g.

Sabíes què... el 2016 és l'any de les llegums? ¡Les llegums són molt nutritives! És un aliment 100% natural, de la terra, molt ric en proteïnes vegetals, hidrats de carboni, fibra, vitamines i minerals, com el ferro. És un aliment molt complet que t'ajudarà a estar fort i sa/sana. En aquest curs coneixerem junts els aliments que ens ajudaran a respectar el medi ambient i amb ells aprendrem a portar una alimentació saludable Som el que mengem!





		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	
8	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Salteado de magro con hortalizas (al horno)							
9	1er p	Lentejas con verduras					Crema de patata y zanahoria	Lentejas con verduras		
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Muslo de pollo asado	
12	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con hortalizas)	Salteado de magro a la jardinera (al horno con hortalizas)							
13	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada completa (sin atún)	
	2º p	Arroz con pollo								
14	1er p	Garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos con verduras		
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Pechuga de pollo al limón	Tortilla española (con patata y cebolla)			
15	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo a la plancha	
16	1er p	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)				Ensalada campera (sin huevo)	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)		Ensalada campera (sin atún)	
	2º p	Muslo de pollo en pepitoria (al horno con salsa de hortalizas)								
19	1er p	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Lomo rustido con pisto (con tomate y hortalizas)							
20	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela de pescado (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Fideos "sin gluten" a la cazuela de verduras		
	2º p	Tortilla de queso			Tortilla francesa	Jamón serrano y queso		Tortilla de queso		

(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.





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	
21	1er p	Arroz con pollo y verduras								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Magro con hortalizas
22	1er p	Alubias a la vinagreta (con hortalizas, atún y huevo)				Alubias a la vinagreta (sin huevo)	Crema de zanahoria	Alubias a la vinagreta (con hortalizas, atún y huevo)		Alubias a la vinagreta (sin atún)
	2º p	Pizza vegetal sin gluten (con tomate, sin queso)	Pizza vegetal (con tomate, sin queso)							
23	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas, sin queso)								
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)								Pechuga de pollo a la plancha
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo en salsa con patatas fritas caseras (al horno con salsa de hortalizas)								
27	1er p	Garbanzos con verduras				Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos con verduras		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Pechuga de pollo en su jugo		Tortilla de patata y calabacín		
28	1er p	Ensalada de pasta (con macarrones "sin gluten", tomate, maíz, zanahoria y huevo)				Ensalada de pasta (sin huevo)		Ensalada de pasta (con macarrones "sin gluten", tomate, maíz, zanahoria y huevo)		
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)
29	1er p	Crema de verduras naturales (sin picatostes)								
	2º p	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno)					Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guarnición de verduras (al horno)		Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno)	
30	1er p	Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón)							Arroz con setas	
	2º p	Jamón serrano y queso			Jamón serrano		Jamón serrano y queso			

(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 CELÍACOS. 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.