

Mmmm qué IRCO!!

ENERO 2017

VICENTE GAOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Delicias de calamar con mayonesa</p> <p>Melocotón en conserva</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo en salsa. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, atún, olivas</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>(con FIDEOS ECOLÓGICOS, merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y lomo rustido. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz DO Valencia rossejat</p> <p>(con costilla y magro de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate con zanahoria</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla francesa. Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Albóndigas en pepitoria con GUISANTES ECOLÓGICOS</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>Plato de temporada:</p> <p>Arroz DO Valencia con bacalao, coliflor y ajetes</p> <p>Tortilla de pechuga de pavo</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con ECO tomate y champiñón</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Lomo adobado en salsa española</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso)</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con espárragos, guisantes y huevo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pavo asado. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, <i>hoja de roble</i>, tomate, lombarda, atún</p> <p>Potaje de GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Judías verdes y magro salteado. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Sopa cubierta con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora</p> <p>(al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de queso</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECO</p>		
<p>FRUTA DE TEMPORADA: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>			<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: berenjena, calabacín, pimiento, zanahoria, cebolla, maíz, guisantes, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, pera, plátano, mandarina y naranja</p> <p>ECO</p>	

IRCO

Restauración colectiva.



KM 0, una sabrosa iniciativa en nuestros menús

- Consumir productos de proximidad es apostar por la Salud, la Economía Local y la del Planeta.
- 1) Son productos más Frescos, suelen recogerse en *temporada* y en su momento de maduración.
 - 2) Se favorece la *variedad* de los cultivos.
 - 3) Apoyamos al comercio *local*.
 - 4) Se *reducen las emisiones de CO2*: ¡no tienen que hacer grandes trayectos para llegar a tu mesa!
- ¡Unidos por un futuro Saludable y Sostenible!**



Mmmm que IRCO!!

GENER 2017

VICENTE GAOS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Delícies de calamar amb maionesa</p> <p>Bresquilla en conserva</p> <p>SOPAR: Broquil al vapor i titot en salsa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, tonyina, olives</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb verdures</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Fideuà gandiana</p> <p>(FIDEUS ECOLÒGICS, amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i llom rostit. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Arròs DO Valencia rossejat</p> <p>(amb costella i magre de porc, cigrons i embotit valencià)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge, salsitxó)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda amb vinagreta de maduixa</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca amb safanòria</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sémola i truita francesa. Fruita</p>
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Mandonguilles en pepitoria amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de cacahuet i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i sípia en salsa. Fruita.</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>Plat de temporada:</p> <p>Arròs DO Valencia amb bacallà, coliflor i alls tendres</p> <p>Truita de pit de titot</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i vedella guisada. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Crema de creïlla i porro amb crostons casolans</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes a la catalana i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la castellana</p> <p>(amb xoriçó i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet d'abadejo arrebossat casolà</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i remenat de all tendres. Fruita</p>
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Llommel adobat amb salsa espanyola</p> <p>(al forn en salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Lasanya gratinada</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge)</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb espàrrecs, pèsols i ou)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i titot rostit. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Potatge de CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures, pernil i xoriçó</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sémola i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>Arròs DO Valencia amb tomaca</p> <p>Caçó en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Bajoques i magre saltat. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Sopa coberta amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(amb carn de gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>(al forn amb pebrot i xampinyó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de verdures. Fruita</p>
<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats amb pernil i pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de formatge</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECÒ</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebrot, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, pera, plàtan, mandarina i taronja</p> <p>ECÒ</p>	<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>

FRUITA DE TEMPORADA: Mandarina, poma, taronja, pera y plàtan.

IRCO
Restauració col·lectiva.



KM 0, una saborosa iniciativa en els nostres menús

Consumir productes de proximitat és apostar per la Salut, l'Economia Local i la del Planeta.

1) Són productes més Frescos, solen arregar-se en temporada i en el seu moment de maduració.

2) S'afavorix la varietat dels cultius.

3) Recolzem al comerç local.

4) Es redueixen les emissions de CO2: no han de fer grans trajectes per arribar a la teua taula!

Units per un futur Saludable i Sostenible!



		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
9	1er p	Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)							
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo a la plancha
10	1er p	Lentejas con verduras				Crema de patata	Lentejas con verduras		
	2º p	Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Pechuga de pollo con cebolla (al horno)						
11	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pescado (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				Magro con tomate	Tortilla de patata y calabacín		
12	1er p	Arroz con pollo							
	2º p	Jamón serrano y queso	Jamón serrano	Jamón serrano y queso					
13	1er p	Guisado de patatas con ternera			Guisado de patatas con verduras	Guisado de patatas con ternera			
	2º p	Filete de merluza en salsa de tomate con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno)							Muslo de pollo asado
16	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Albóndigas en pepitoria con GUISANTES ECOLÓGICOS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro con hortalizas y GUISANTES ECOLÓGICOS			Salteado de magro con hortalizas	Salteado de magro con hortalizas y GUISANTES ECOLÓGICOS		
17	1er p	Arroz con bacalao, coliflor y ajetes							Arroz con coliflor y ajetes
	2º p	Tortilla de jamón serrano				Jamón serrano y queso	Tortilla de jamón serrano		
18	1er p	Crema de patata y puerro (sin picatostes)							
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)							
19	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de atún "sin gluten" (con tomate, sin queso)	Pizza vegetal (con tomate, sin 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.



MENÚ ENERO 2017

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
20	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Lomo rustido
23	1er p	Lentejas con <i>ESPINACAS ECOLÓGICAS</i>					Crema de patata y zanahoria		Lentejas con <i>ESPINACAS ECOLÓGICAS</i>	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)								
24	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)					Filete de merluza al horno		Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)	Pechuga de pollo al limón
25	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla de queso		Tortilla francesa		Jamón serrano y queso		Tortilla de queso		
26	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Magro con hortalizas
27	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y champiñón)								
30	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)								Lomo al horno
31	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata			Jamón serrano y queso		Tortilla de patata			



(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.