

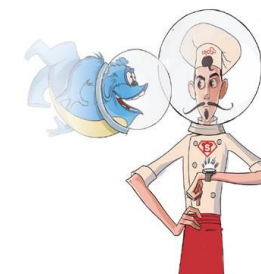
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Hervido valenciano y salteado de magro. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz DO Valencia a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo asado. Fruta</p>
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, hoja de roble, tomate, olivas, huevo</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas salteadas y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz DO Valencia rossejat</p> <p>(con costilla y magro de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p>Abanico de fiambres</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>24</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina y hueso de jamón)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p>(rebozado)</p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>Arroz DO Valencia con pavo y verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, olivas, huevo</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Filete de bacalao orly con mayonesa</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL: Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECO</p>	<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: berenjena, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, pera, plátano, fresa y naranja</p> <p>ECO</p>	<p>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 alérgenos que componen los platos servidos.</p>	



¿Sabías que cada año se tiran 1,5 millones de toneladas de comida en los hogares españoles? Una cifra escalofriante, ¿verdad? Incluye estos tres pasos para mejorar y contribuir a REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO:

1. Planifica tu menú semanal.
2. Revisa tu despensa y frigorífico; y comprueba las fechas de caducidad o consumo preferente.
3. Ajusta las cantidades a la hora de cocinar.

¡PIENSA, ALIMÉNTATE Y AHORRA!

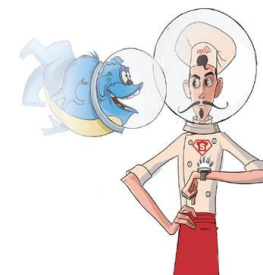


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la castellana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza de pernil dolç i bacon</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil i ou)</p> <p>Filet d'abadejo arrebossat casolà</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i saltejat de magre. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs DO València a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i titot rostit. Fruita</p>
<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i calamars en salsa. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, olives i ou</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes saltejades i ous cuits amb samfaina. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arròs DO València rossejat</p> <p>(amb costella i magre de porc, cigrons i embottit valencià)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>24</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina i os de pernil)</p> <p>Llibret de pernil dolç i formatge amb creïlles xips</p> <p>(arrebossat)</p> <p>Miifulles</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa verda. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>Arròs DO València amb titot i verdures</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda</p> <p>Crema de verdures naturals amb crostons casolans</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb bajoques</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, ou</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de bacallà orly amb maionesa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i truita paisana. Fruita</p>
<p>FRUITA DE TEMPORADA ABRIL:</p> <p>Poma, taronja, pera, maduixa i plàtan</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</p> <p>ECO</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, pera, plàtan, maduixa i taronja</p> <p>ECO</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>	

Sabies que cada any es tiren 1,5 milions de tones de menjar en els llars espanyols?
Una xifra esgarrifosa, veritat?
Inclou aquests tres passos per millorar i contribuir a **REDUIR LA DEIXALLA ALIMENTÀRIA:**

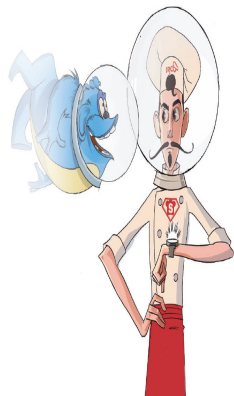
1. Planifica el teu menú setmanal.
2. Revisa el teu rebost i frigorífic; i comprova les dates de caducitat o consum preferent.
3. Ajusta les quantitats a l'hora de cuinar.

PENSA, ALIMENTA'T I ESTALVIA!





		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	
3	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
4	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)					<i>Filete de merluza al vapor</i>	Filete de merluza a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)	<i>Magro con ajetes</i>	
5	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate, sin queso)</i>							
6	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo al horno</i>	
7	1er p	Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)						<i>Arroz con verduras</i>		
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso	<i>Tortilla francesa</i>	<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa con loncha de queso				
10	1er p	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS					<i>Crema de patata</i>	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS		
	2º p	Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)	<i>Muslo de pollo lionesa (al horno con salsa de cebolla)</i>							
11	1er p	Guisado de patatas con ternera			<i>Guisado de patatas con verduras</i>	Guisado de patatas con ternera				
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Lomo al horno</i>	
12	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso			<i>Jamón serrano</i>		Jamón serrano y queso			
13	1er p	Festivo								
	2º p									Festivo
14	1er p	Festivo								
	2º p									Festivo



(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

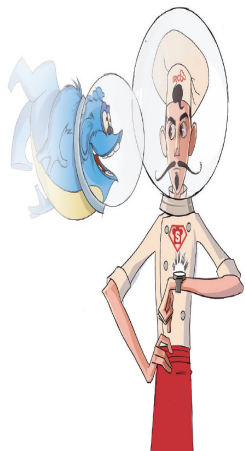
NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, 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) 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. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

MENÚ ABRIL 2017

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA



		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
17	1er p	Festivo							
	2º p								
18	1er p	Festivo							
	2º p								
19	1er p	Festivo							
	2º p								
20	1er p	Festivo							
	2º p								
21	1er p	Festivo							
	2º p								
24	1er p	Festivo							
	2º p								
25	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Escalope rebozado casero con patatas fritas caseras (lomo de cerdo rebozado con harina de maíz)							
26	1er p	Arroz con pavo y verduras							
	2º p	Tortilla de calabacín	Jamón serrano y queso				Tortilla de calabacín		
27	1er p	Crema de verduras naturales (sin picatostes)							
	2º p	Muslo de pollo al horno con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS					Muslo de pollo al horno con guarnición de verduras		Muslo de pollo al horno con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS
28	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón							
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Salteado de magro con hortalizas

(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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) 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. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.