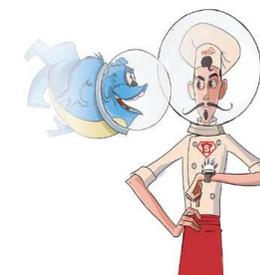


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES			
				<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz DO Valencia caldoso con magro y verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la vizcaína con guisantes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de calabacín y rollito de ternera. Fruta</p>			
<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Vichyssoise con queso</b></p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, atún</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Alcachofas y pollo al horno. Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Paella de verduras (con arroz DO Valencia)</b></p> <p><b>Chispas de merluza</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla de york. Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>11</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas</b></p> <p><b>Lomo sajonia en salsa española</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Verduras hervidas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, dados de pavo</p> <p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Arroz DO Valencia con tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p><b>Natillas</b></p> <p>CENA: Sémola y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>15</b> Lechuga, tomate, lombarda, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b></p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b></p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Longanizas lionesa</b></p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Guisado de patatas con pavo</b></p> <p><b>Filete de rape a la americana con zanahoria</b></p> <p>(al horno con salsa de marisco)</p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Ensalada variada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, olivas</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con atún</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>22</b> Lechuga, tomate, zanahoria, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b></p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b></p> <p>(con pollo)</p> <p><b>Surtido de fiambre especial</b></p> <p>(mortadela alsaciana, paleta de york al caramelo y queso manchego)</p> <p>Yogur artesano del Maestrago con mermelada fresca de arándanos</p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>			
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</b></p> <p>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</p>	<p><b>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ:</b></p> <p>tomate, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, lechuga, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui.</p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, <b>VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</b></p> <p><b>ECÒ</b></p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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>				



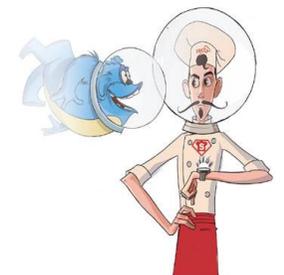
¿Has oído hablar de los **SUPERalimentos?**  
 Son alimentos con alto potencial en nutrientes, antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales que los hacen únicos y EXCELENTES. No están muy lejos de tí, si miras bien, en nuestra dieta mediterránea son muy protagonistas: yogur, tomate, fresa... y este mes los **ARÁNDANOS!** ¡Recuerda!  
 Para un estilo de vida saludable mantén una alimentación **VARIADA y EQUILIBRADA**



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<p><b>1</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Arròs DO València caldós amb magre i verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç a la biscaïna amb pèsols</b> (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i rotllet de vedella. Fruita</p>
<p><b>4</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Vichyssoise amb formatge</b> (crema de creïlla i porro)</p> <p><b>Mandonguilles a la jardinera amb minestra de verdures</b> (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al papillote. Fruita</p>	<p><b>5</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i pollastre al forn. Fruita</p>	<p><b>6</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Paella de verdures (amb arròs DO València)</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p><b>7</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Paella de verdures (amb arròs DO València)</b></p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita de pernil dolç. Fruita</p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>11</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</b></p> <p><b>Llom saxònia en salsa espanyola</b> (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p><b>12</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Delícies de calamar</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita</p>	<p><b>13</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Crema de safanòria</b></p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques</b> (al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>14</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>Arròs DO València amb tomaca</b></p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Crema</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i titot torrat. Fruita</p>	<p><b>15</b> Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la castellana</b> (amb xoriço i os de pernil)</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau a la planxa. Fruita</p>
<p><b>18</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</b> (de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p><b>Llonganisses lionesa</b> (carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i sípia en salsa. Fruita</p>	<p><b>19</b> Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p><b>Guisat de creïlles amb titot</b></p> <p><b>Filet de rap a l'americana amb safanòria</b> (al forn amb salsa de marisc)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida variada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>20</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tonyina</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>21</b> Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>Paella valenciana (con arroz DO Valencia)</b> (amb pollastre)</p> <p><b>Assortiment de carn freda especial</b> (mortadel·la alsaciana, pernil dolç al caramell i formatge manxec) logurt artesà del Maestrat amb mermelada fresca de nabius</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita</p>
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA DESEMBRE:</b></p> <p>Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón.</p>	<p><b>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</b> albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivía, creïlla, julivert, poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón</p> <p><b>ECO</b></p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, <b>VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECO</b></p>	<p><b>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:</b> 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>	



Has sentit parlar dels **SUPERaliments**?  
Són aliments amb alt potencial en nutrients, antioxidants, greixos saludables, vitamines i minerals que els fan únics i **EXCEL·LENTS**. No estan molt lluny de tu, si mires bé, en la nostra dieta mediterrània són molt protagonistes: iogurt, tomaca, fresa... i este mes els **NABIUS!** Recorda!  
Per a un estil de vida saludable mantén una alimentació **VARIADA i EQUILIBRADA**

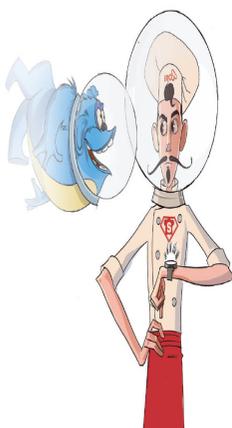


MENÚ DICIEMBRE 2017

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :							
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
1	1er p	Arroz caldoso con magro y verduras							
	2º p	Filete de merluza a la vizcaína con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas)					Filete de merluza a la vizcaína con <b>guarnición de verduras</b> (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de merluza a la vizcaína con <b>GUISANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con salsa de hortalizas)	Pechuga de pollo en su jugo
4	1er p	Vichyssoise (crema de patata y puerro, sin queso)							
	2º p	Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la jardinera con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)				Salteado de magro a la jardinera con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la jardinera con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas)	
5	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y <b>CALABACÍN ECOLÓGICO</b>							
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)					Jamón serrano y queso	Tortilla española (con patata y cebolla)	
6	1er p	Festivo							
	2º p								
7	1er p	Paella de verduras							
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							
8	1er p	Festivo							
	2º p								
11	1er p	Lentejas con <b>ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>					Crema de patata y zanahoria	Lentejas con <b>ESPINACAS ECOLÓGICAS</b>	
	2º p	Lomo en salsa española (al horno con salsa de hortalizas)							
12	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)							
	2º p	Filete de abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							



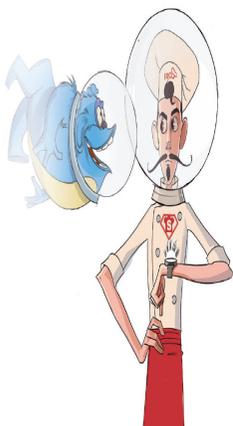
(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.  
**NOTA 1:** Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación 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 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.

MENÚ DICIEMBRE 2017

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
13	1er p	Crema de zanahoria								
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Muslo de pollo al chilindrón con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
14	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de calabacín				<i>Magro con hortalizas</i>		Tortilla de calabacín		
15	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias 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>						
18	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)		<i>Lomo asado con cebolla</i>						
19	1er p	Guisado de patatas con pavo								
	2º p	Filete de merluza a la americana con <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con salsa de marisco)						<i>Filete de merluza al caldo corto</i>		<i>Muslo de pollo al horno</i>
20	1er p	Espaguetis "sin gluten" con atún							<i>Espaguetis "sin gluten" salteados con hortalizas</i>	
	2º p	Tortilla de patata				<i>Magro con ajetes</i>		Tortilla de patata		
21	1er p	Garbanzos con verduras					<i>Crema de patata y zanahoria</i>		Garbanzos con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
22	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso			<i>Jamón serrano</i>		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 cocción 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 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.