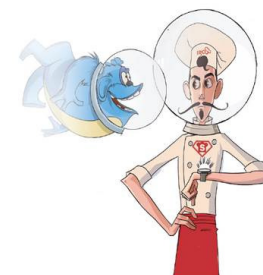


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Hervido y rollo de ternera. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso</p> <p>Guisado de patatas con atún</p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Lomo sajonia a las hierbas provenzales con zanahoria</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz rossejat DO Valencia</p> <p>(con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Sopa de picadillo con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con hortalizas y arroz</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y salteado de pavo. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y tortilla de jamón serrano. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Mousse Gold de vainilla</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz a banda DO Valencia</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>22</p>	<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur artesano del Maestrageo con mermelada fresca de fresa</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con champiñón</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y tortilla de york. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Sopa castellana con FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, ALFALFA</p> <p>Paella de verduras (con arroz DO Valencia)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>		
<p>FRUTA DE TEMPORADA ENERO:</p> <p>Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p>	<p>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ: tomate, guisantes, judías verdes, calabacín, pimiento, champiñón, zanahoria, cebolla, maíz, lechuga, nabo, chirivía, patata, perejil, laurel, mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p> <p>ECÒ</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, VERDURA, FRUTA Y PAN ECOLÓGICO</p> <p>ECÒ</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>	

¿Has escuchado hablar de los germinados o brotes? La germinación es el proceso en el que una semilla se convierte en una planta. En este momento, el contenido de vitaminas, minerales y proteínas vegetales aumenta, convirtiéndolo en un SUPERalimento. IRCO te propone este mes, que busques en el menú el brote de ALFALFA! ¡NO TE LA PIERDAS!

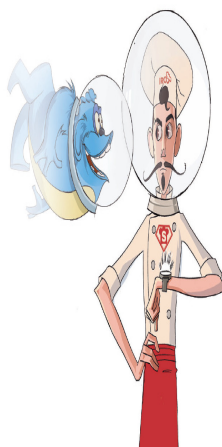


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita en conserva</p> <p>SOPAR: Bullit i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb tonyina</p> <p>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llom saxònia a les herbes provençals amb safanòria</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la planxa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Arròs rossejat DO València</p> <p>(amb magre i secret de porc, cigrons i embottit valencià)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Sopa de picada amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i peix blau al vapor. Fruita</p>
<p>15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb hortalisses i arròs</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al papillote. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç en salsa verda</p> <p>(al forn amb alli i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i saltat de titot. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, tonyina</p> <p>Crema de verdures naturals</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita de pernil. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Mousse Gold de vainilla</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arròs a banda DO València</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc en salsa. Fruita</p>
<p>22</p>	<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet d'abadejo a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES de la iaia</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs DO València amb tomaca</p> <p>Caçó en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt artesà del Maestrat amb melmelada fresca de maduixa</p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Sopa d'au amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb xampinyó</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i peix blanc a la llima. Fruita</p>
<p>29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i truita de york. Fruita</p>	<p>30 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa castellana amb FIDEUS ECOLÒGICS</p> <p>(de carn amb gallina, cigrons, pimentó i pernil)</p> <p>Hamburguesa d'au amb salsa de ceba</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i peix blau a la planxa. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, ALFALS</p> <p>Paella de verdures (amb arròs DO València)</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>		
<p>FRUITA DE TEMPORADA GENER:</p> <p>Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.</p>	<p>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ: albergínia, carabasseta, pebrot, pèsols, bajoques, xampinyó, safanòria, ceba, nap, xirivia, creïlla, julivert, poma, Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.</p> <p>ECO</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</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>	

Has sentit parlar dels germinats o brots? La germinació és el procés en el qual una llavor es converteix en una planta. En aquest moment, el contingut de vitamines, minerals i proteïnes vegetals augmenta, convertint-ho en un SUPERaliment. Irco et proposa aquest mes, que busques al menú el brot de ALFALS! NO HO DEIXES PASSAR!



		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	Espaguetis "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)							
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Pechuga de pollo en su jugo
9	1er p	Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón)							Guisado de patatas con verduras
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno)							
10	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				Magro con ajetes	Tortilla española (con patata y cebolla)		
11	1er p	Arroz con pollo							
	2º p	Jamón serrano y queso			Jamón serrano	Jamón serrano y queso			
12	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS					Muslo de pollo rustido con guarnición de verduras	Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS	
15	1er p	Lentejas con hortalizas y arroz					Crema de patata y zanahoria	Lentejas con hortalizas y arroz	
	2º p	Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)	Lomo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)						
16	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón							
	2º p	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)							Jamón serrano y queso
17	1er p	Crema de verduras naturales							
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)							
18	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate, sin queso)	Pizza de jamón serrano (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 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.

MENÚ ENERO 2018

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTONOMA



		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	
19	1er p	Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)							Arroz con setas	
	2º p	Tortilla de calabacín			Muslo de pollo rustido		Tortilla de calabacín			
22	1er p	Crema de patata y puerro								
	2º p	Albóndigas a la santanderina con judías verdes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	Salteado de magro a la santanderina con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)				Salteado de magro a la santanderina con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)		Salteado de magro a la santanderina con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)	
23	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO								
	2º p	Filete de abadejo a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)					Filete de abadejo al caldo corto	Filete de abadejo a la vasca (al horno con espárragos y guisantes)	Pechuga de pollo en su jugo	
24	1er p	Alubias con verduras					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias con verduras	
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			Tortilla francesa	Jamón serrano y queso		Tortilla francesa con loncha de queso		
25	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo asado	
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas)								
29	1er p	Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							Magro con hortalizas	
30	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno)	Pechuga de pollo en salsa de cebolla (al horno)							
31	1er p	Paella de verduras								
	2º p	Tortilla de atún				Jamón serrano y queso		Tortilla de atún		Tortilla francesa

(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.

