

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con verduras Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta	3	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Espirales italiana (con tomate y queso) Delicias de calamar Fruta CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta	4	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo) Fruta CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta	5	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Tortilla de calabacín Yogur CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	6	 Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas) Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta
9		10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta	11	 Ensalada de alubias (con hortalizas y atún) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta	12		13	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta
16	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Lomo adobado al horno Fruta CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta	17	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo Arroz con tomate Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Menestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta	18	Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Sopa de picadillo con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo) Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta	19	Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla francesa con loncha de queso Natillas CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta	20	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta
23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta	24	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tallarines con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta	25	Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta	26	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	27	Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta
30	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con magro Varitas de merluza Fruta CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta	31	Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún Crema de calabaza al aroma de nuez moscada Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.		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.			

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia
 VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3552kj/ 849Kcal; Grasas: 39,7g (AGS: 8,2g, AGM: 14,4g y AGP: 13,5g); Hidratos de Carbono: 85,7g (Azúcares: 21,6g); Proteínas: 31,8g; Sal: 2,4g.

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma, ¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!



