

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia



LUNES/DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES	
<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de enero: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.</p> <p>* La ensalada del día 9 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa</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 ALÉRGICOS 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.</p> <p>NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL PUEDE SOLICITAR A SU CENTRO LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.</p> <p>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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>					
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i> 12</p> <p>Sopa cubierta con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Sopa coberta amb lletres</p> <p>Albóndigas en pepitoria con patata dado (carne de cerdo con salsa de cacahuete y hortalizas) Mandonguilles en pepitoria amb creïlles dau Fruta/ Fruita CENA: Ensalada de pasta, pechuga a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsà, safanòria</i> 13</p> <p>Lentejas con acelgas Llenties amb bledes</p> <p>Filete de halibut a la andaluza (rebozado casero) Filet de halibut a l'andalusa Fruta/ Fruita CENA: Sopa de pescado, huevo cocido con taquitos de jamón serrano. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</i> 7</p> <p>Macarrones gratinados (con tomate y queso) Macarrons gratinats</p> <p>Chispas de merluza con mayonesa Purnes de lluç Fruta en conserva/ Fruita en conserva CENA: Sopa de verduras y muslo de pollo al horno con zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 14</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de magro) Paella valenciana</p> <p>Fiambre de york, queso y chorizo Pernil dolç, formate i xoriço Fruta/ Fruita CENA: Ensalada mixta y empanada de atún, tomate y huevo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda <i>Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</i> 8</p> <p>Alubias pintas con chorizo Fesols pintes amb xoriço</p> <p>Longanizas con tomate (carne de cerdo al horno) Llonganisses amb tomaca Yogur/ logurt CENA: Ensalada verde con atún y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas con vinagreta de fresa <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa</i> 9</p> <p>Arroz caldoso (con pollo y hortalizas) Arròs caldós</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso Trita francesa amb tallada de formatge Fruta/ Fruita CENA: Verduras asadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i> 19</p> <p>Guisado de patatas con ternera Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Bacalao rebozado Abadejo arrebossat Fruta/ Fruita CENA: Judías verdes salteadas, pavo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</i> 20</p> <p>Arroz con tomate Arròs amb tomaca</p> <p>Tortilla de patata Trita de creïlla Fruta/ Fruita CENA: Sopa de ave y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i> 21</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo Potatge de cigrons verdures, pernil i xoriço</p> <p>Pizza IRCO (fiambre york, tomate y queso) Pizza IRCO Fruta/ Fruita CENA: Ensalada mixta con atún y brocheta de pollo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 22</p> <p>Crema de calabaza con tostones caseros Crema de carabassa amb crostons casolans</p> <p>Lomo a la plancha con aros de cebolla caseros Llom a la planxa amb cèrcols de ceba casolans Flan/Flan CENA: Verduras a la parrilla y pescado al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda <i>Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</i> 23</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín Cargols amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filete de tilapia en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil) Filet de tilapia amb salsa verda amb pèsols Fruta/ Fruita CENA: Hervido valenciano, tortilla de alcachofa. Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i> 26</p> <p>Sopa picadillo (de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo) Sopa de picada</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) a la parrilla con cebolla Hamburguesa a la graella amb ceba Fruta/ Fruita CENA: Espinacas a la catalana, calamar asado con tomates naturales. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsà, olives</i> 27</p> <p>Arroz milanese (con magro de cerdo y fiambre de york) Arròs milanese</p> <p>Tortilla de atún Trita de tonyina Fruta/ Fruita CENA: Crema de zanahoria, salteado de pollo con hortalizas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda <i>Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</i> 28</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Llenties amb hortalisses</p> <p>Escalope milanese casero con ketchup (lomo de cerdo rebozado) Escalop arrebossat casolà amb quetxup Fruta/ Fruita CENA: Ensalada de queso fresco, brocheta de pescado azul casera con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</i> 29</p> <p>Canelones gratinados (con carne picada de cerdo, bechamel y queso) Canelons gratinats</p> <p>Filete de merluza a la vasca (con huevo, espárragos y guisantes) Filet de lluç a la vasca Yogur/ logurt CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo rustida. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda <i>Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</i> 30</p> <p>Hervido valenciano (patata, judías verdes, zanahoria, cebolla) Bullit valencià</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con tomate a la provenzal (con pimiento y champiñon) Cuixa de pollastre a la caçadora amb tomaca a la provençal Fruta/ Fruita CENA: Sémola y huevos revueltos con gambas y champiñón. Fruta</p>	

