



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>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lentilles amb verdure</p> <p>Lomo sajonia en salsa española (al horno con hortalizas)</p> <p>Llomello saxònia en salsa espanyola</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Macarrones frutti di mare (con pescado y marisco)</p> <p>Macarrons "frutti di mare"</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sopa juliana y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Guisat de creilles amb vedella</p> <p>Filete de bacalao a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Filet de abadejo a la riojana</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Aceugas a la catalana y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p>Sopa castellana con fideos (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano)</p> <p>Sopa castellana amb fideus</p> <p>Muslo de pollo a la jardinera con judías verdes (al horno en salsa de verduras)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit a la jardinera amb bajoques</p> <p>Yogur/ logurt CENA: Verduras asadas y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs a tomaca</p> <p>Chispas de merluza con zanahoria dado</p> <p>Purnes de lluç amb safanòria dau</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla de cebolla. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espaguetis napolitana (con hortalizas y queso)</p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p>Escalope milanés casero (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop arrebossat casolà</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada variada y pechuga de pollo asada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Crema de parmentiere con queso (con patata y puerro)</p> <p>Crema de creilla i porro amb formatge</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado blanco casera. Fruta</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo)</p> <p>Amanida completa</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Yogur/ logurt CENA: Sopa de pollo y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Cazuela de fideos a la marinera (con calamar, rape, mejillón y gamba)</p> <p>Cassola de fideus a la marinera</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Hervido valenciano y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picadillo con estrellitas (de carne con gallina, fiambre de york y huevo)</p> <p>Sopa de picada amb estreletes</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsà, llombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lentilles amb hortalisses</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Crema de zanahoria y calamares en salsa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de pescado (con fideos, calamar, merluza gamba y mejillón)</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Albóndigas en pepitoria (carne de cerdo con salsa de cacahuete y hortalizas)</p> <p>Mandonguilles en pepitoria</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsà, olives</p> <p>Arroz tres delicias (con huevo, fiambre de york, guisantes y gamba)</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Filete de halibut a la romana con mayonesa (rebozado casero)</p> <p>Filet de halibut a la romana amb maionesa</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Crema de calabacín y huevo duro con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, lombarda Lletuga, tomaca, cogombre, llombarda</p> <p>Patatas al gratén (con bechamel, bacon y queso)</p> <p>Creilles gratinades</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con guisantes (al horno con pimiento y champiñón)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora amb pèsols</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras Lletuga, tomaca, safanòria i olives negres</p> <p>Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Fesols de la iaia</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>Yogur/ logurt CENA: Champiñon al ajillo y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Cargols amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filete de merluza al horno (con ajo y perejil)</p> <p>Filet de lluç al forn</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sémola y pavo salteado con judías verdes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Hervido valenciano (con patata, judías verdes, zanahoria y cebolla)</p> <p>Bullit valencià</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) a la parrilla con cebolla y patatas chips</p> <p>Hamburguesa a la graella amb ceba i creilles xips</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada con queso fresco y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsà, olives</p> <p>Espaguetis boloñesa (con carne picada de cerdo y queso)</p> <p>Espagueti bolonyesa</p> <p>Filete de panga orly (rebozado casero)</p> <p>Filet de panga orli</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sopa de verduras y huevos revueltos con jamón serrano. Fruta</p>	<p>* La ensalada del día 11 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa</p>		

Fruta de temporada prevista para el mes de marzo: manzana, naranja, pera, plátano, kiwi y fresa.

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 INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.

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.