

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 / DJOUS

VIERNES / DIVENDRES

<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Canelones de carne</p> <p>Canelons de cam</p> <p>Lomo de merluza a la marinera (con salsa de pescado y marisco) Llom de lluç a la marinera Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada con queso y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de maduixa</p> <p>Arroz al horno (con magro y embutido)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Fiambre de york, queso y chorizo</p> <p>Pernil dolç, formatge i xoriç Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada y guisado de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Sopa de cocido (sopa de carne con fideos, y huevo)</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Escalope milanasa casero con patata panadera (lomo de cerdo empanado)</p> <p>Escalop milanasa cassolà amb creïlles panadera Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas y panecillos</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs i panets</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) gratinada con queso</p> <p>Hamburguesa amb formatge Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Menestra y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, zanahoria, olives</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Llentilles amb xoriç</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada, con porción de pizza casera de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>Macarrones napolitana (con hortalizas)</p> <p>Macarrons napolitana</p> <p>Filete de merluza al horno (con salsa de ajo, cebolla, perejil y guisantes)</p> <p>Filet de lluç al forn Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras, pechuga a la plancha con tomate en rodajas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>MENÚ SABORES DE ASIA</p> <p>Arroz tres delicias (tortilla, fiambre de york, guisante, y gamba)</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Muslo de pollo en salsa de cacahuete</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de cacauet Flan al caramelo</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Guisado de patatas con rape (con rape, calamar, merluza y mejillón)</p> <p>Guisat de creïlles amb rap</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Delícies de calamar Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de pasta y filete de pescado azul asado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picadillo (con fideos, fiambre de york, garbanzos y huevo) Sopa de picada</p> <p>Solomillo de pollo empanado con menestra salteada</p> <p>Pollastre arrebossat amb minestra saltada Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y berenjena rellena de atún. Fruta</p>	<p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas, atún y huevo) Amanida completa</p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo y costilla)</p> <p>Paella valenciana Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras asadas, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria,</p> <p>Fideuá gandiense (con calamar, merluza y rape) Fideuà de marics</p> <p>Tortilla paisana (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de verdures Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada, ternera a la plancha con patatas. Fruta</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>
<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>
<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Arroz a la cubana (con tomate)</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Albóndigas de bacalao con mayonesa</p> <p>Mandonguilles d'abadejo amb maionesa Melocotón en almibar/ Bresquilla en almivar</p> <p>CENA: Crema de verduras, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos con vinagreta de verduras (con hortalizas, atún y huevo)</p> <p>Amanida de llegums</p> <p>Tortilla de jamón york</p> <p>Truita de pernil dolç Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de pollo y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>* La ensalada del día 2 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa</p> <p>Fruita de temporada prevista para el mes de abril: fresa, manzana, naranja, pera y plátano</p> <p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APORTANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COCINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN. NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL PUEDE SOLICITAR A SU CENT 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 ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>	



Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de **Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia**

VALORACIÓN NUTRICIONAL ABRIL 2014
ENERGÍA 886 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 94.1g
PROTEÍNA 36.4g
GRASAS 37.8g AGS: 9g AGM: 13.7g AGP: 11.4g

Las legumbres nos aportan hidratos de carbono, proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales. Además son ricas en hierro, aumentando nuestra resistencia física.

Consúmelas 2-3 veces a la semana y combínalas con fruta cítrica (limón, naranja, vinagres...) así aprovecharás al máximo su absorción.

