



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

### CONSEJOS SALUDABLES

La calabaza es uno de los frutos más grandes que existen, pudiendo alcanzar casi 1000 kilos. Su color naranja característico es debido a un componente llamado carotenoide, que es además, beneficiosos para la salud.

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUELOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3727kj	42.2g	8.3g	13.5g	16.6g
891kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
87g	23.8g	33.6g	2.4g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **02**  
**ecor** Lentejas de la abuela con chorizo y hueso de jamón  
 Delicias de calamar  
 Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **03**  
**ecor** Crema mediterránea con CALABAZA ECO con hortalizas  
 Jamoncito de pollo en salsa de naranja al horno  
 Fruta

**CENA:** Judías con salsa de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta

### MIÉRCOLES

Ensalada variada **04**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano  
 Fruta y yogur

**CENA:** Guisantes salteados y tortilla de calabacín. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**  
**Macarrones con tomate y albahaca**  
**Jurel al horno gratinado con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo  
 Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pavo en su jugo. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, queso **06**  
**ecor** Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO con hortalizas  
 Tortilla de patata  
 Fruta

**CENA:** Sémola y pescado azul al papillote. Fruta

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **09**  
**Sopa de ave con estrellitas** de ave y cerdo con huevo  
**Hamburguesa de ave con pisto** al horno con tomate y hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Crema de champiñón y pescado blanco al limón. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **10**  
**Arroz con tomate**  
**ecor** Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO  
 Fruta

**CENA:** Hervido valenciano y magro con ajetes. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, lombarda **11**  
**Alubias con jamón**  
**Tortilla española** con patata y cebolla  
 Fruta

**CENA:** Ensalada completa y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, atún con vinagreta de fresa **12**  
**Espaguetis con tomate y champiñón**  
**Merluza en salsa de puerros** al horno  
 Fruta

**CENA:** Guisantes rehogados y tortilla de berenjena. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **13**  
**Crema de garbanzos al aroma de comino**  
**ecor** Lomo a las hierbas provenzales con CEBOLLA ECO al horno  
 Fruta

**CENA:** Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **16**  
**ecor** Lentejas con arroz con hortalizas  
**Bacalao rebozado**  
 Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla de patata. Fruta

### MARTES

Ensalada completa **17**  
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso  
 Fruta y yogur natural

**CENA:** Judías verdes salteadas y pescado azul al limón. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **18**  
**Arroz a banda** con merluza y marisco  
**ecor** Revuelto de CALABACÍN ECO y queso  
 Fruta

**CENA:** Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta

### JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**  
**Sopa de cocido completo con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos  
**Solomillo de pollo empanado con salsa de tomate**  
 Fruta

**CENA:** Ensalada variada y pescado blanco en salsa verde. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, lombarda, huevo **20**  
**Crema Saint Germain** de guisantes y manzana  
**Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso  
 Fruta

**CENA:** Sopa juliana y pavo a las finas hierbas. Fruta

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **23**  
**ecor** MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas  
**Filete de bacalao en salsa mery** al horno con ajo y perejil  
 Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pavo rustido. Fruta

### MARTES

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **24**  
**Alubias campesinas** con hortalizas  
**Lomo adobado en salsa con cuscús** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta

### MIÉRCOLES

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas **25**  
**Paella valenciana** con pollo  
**Merluza SOSTENIBLE a la gallega con ZANAHORIA ECO** al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada de tomate y ternera guisada. Fruta

### JUEVES

**★** Ensalada mariachi lechuga, tomate, maíz, mango  
**★** Patatas al estilo Dante riojana con chorizo  
**★** Pollo Tijuana tiras de pollo rebozadas  
 Yogur artesano Coco

**CENA:** Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, atún **27**  
**ecor** Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO con hortalizas  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
 Fruta

**CENA:** Sémola y pescado blanco al horno. Fruta

### LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **30**  
**Crema de calabacín**  
**Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
 Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/ NECESIDADES ESPECIALES: 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.



### DILLUNS

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **02**

**Lentilles de la iaia** amb xoriço i os de pernil

**Delícies de calamar**

Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i rotllet vedella. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **03**

**Crema mediterrània amb CARABASSA ECO** amb hortalisses

**Pernilet de pollastre amb salsa de taronja** al forn

Fruita

**SOPAR:** Bajoques amb salsa de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita

### DIMECRES

**Amanida variada** **04**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

**Arròs rossejat** amb magre i secret de porc, cigrons i embolít valencià

Fruita i iogurt

**SOPAR:** Pèsols saltats i truita de carabasseta. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**

**Macarrons amb tomaca i alfàbega** **05**

**Sorell al forn gratinat amb colinosa** amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i titot en el seu suc. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, dacsa, formatge **06**

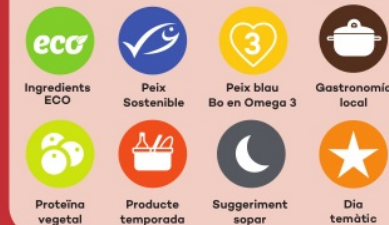
**Cigrons a la jardinera amb CEBA ECO** amb hortalisses

**Truita de creïlla**

Fruita

**SOPAR:** Sémola i peix blau a la papillota. Fruita

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

### CONSELLS SALUDABLES

La carabassa és un dels fruits més grans que existixen, podent aconseguir quasi 1000 quilos. El seu color taronja característic és degut a un component anomenat carotenoides, que és a més, beneficiós per a la salut.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3727kj				
891kcal	42.2g	8.3g	13.5g	16.6g
Hidrata de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
87g	23.8g	33.6g	2.4g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **09**

**Sopa d'au amb estreletes** d'au i potc amb ou

**Hamburguesa d'au amb samfaina** al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Crema de xampinyó i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **10**

**Arròs amb tomaca**

**Abadejo al forn amb BAJOCA ECO**

Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, llombarda **11**

**Fesols amb pernil**

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

Fruita

**SOPAR:** Amanida completa i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina **12**

**Espaguetis amb tomaca i xampinyó**

**Lluç en salsa de porros** al forn

Fruita

**SOPAR:** Pèsols ofegats i truita d'algúria. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **13**

**Crema de cigrons a l'aroma de comí**

**Llom a les herbes provençals amb CEBA ECO** al forn

Fruita

**SOPAR:** Sopa d'au i sepia a l'all. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **16**

**Lentilles amb arròs** amb hortalisses

**Bacallà arrebossat**

Fruita

**SOPAR:** Escalivada i truita de creïlla. Fruita

**Amanida completa** **17**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives

**Canelons gratinats** amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita i iogurt natural

**SOPAR:** Bajoques saltades i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **18**

**Arròs a banda** amb lluç i marisc

**Remenat de CARABASSETA ECO i formatge**

Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i llom rostí. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **19**

**Sopa de putxero complet amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons

**Filet de pollastre arrebossat en salsa de tomaca**

Fruita

**SOPAR:** Amanida variada i peix blanc en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, ou **20**

**Crema Saint Germain** de pèsols i poma

**Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

**SOPAR:** Sopa juliana i titot a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **23**

**MACARRONS ECO napolitana** amb tomaca i hortalisses

**Filet de bacallà amb salsa meri** al forn amb all i julivert

Fruita

**SOPAR:** Crema de safanòria i titot rostí. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **24**

**Fesols llauradors** amb hortalisses

**Llom adobat en salsa amb cuscús** al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Floricol al vapor i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, olives **25**

**Paella valenciana** amb hortalisses

**Lluç SOSTENIBLE a la gallega amb SAFANÒRIA ECO** al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i vedella guisada. Fruita

**Amanida mariachi** lletuga, tomaca, dacsa, mango **26**

**Creïlles l'estil Dante** riojana amb xoriço

**Pollastre Tijuana** tires de pollastre arrebossades

logurt artesà Coco

**SOPAR:** Pèsols saltats amb pernil i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina **27**

**Potatge de cigrons amb CARABASSA ECO** amb hortalisses

**Truita francesa amb tallada de formatge**

Fruita

**SOPAR:** Sémola i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **30**

**Crema de carabasseta**

**Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i peix blau a la papillota. Fruita

INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: 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·liciti 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.

NOVIEMBRE 2020

MENÚ NO CERDO AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p><b>Delicias de calamar</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b> Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema mediterránea con CALABAZA ECO</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Jamoncito de pollo en salsa de naranja</b> (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta y yogur</p>	<p><b>5</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Macarrones con tomate y albahaca</b></p> <p><b>Jurel al horno gratinado con colinesa</b> (con salsa de coliflor, aceite y ajo)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>6</b> Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>9</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa de ave con estrellitas</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b> (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Alubias de la huerta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>12</b> Lechuga, tomate, maíz, atún con vinagreta de fresa</p> <p><b>Espaguetis con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Boquerón del mediterráneo en tempura</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p><b>Crema de garbanzos al aroma de comino</b></p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con CEBOLLA ECO</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>16</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con arroz</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b> (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Arroz a banda</b> (con merluza y marisco)</p> <p><b>Revuelto de CALABACÍN ECO y queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con salsa de tomate casera</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Crema Saint Germain</b> (de guisantes y manzana)</p> <p><b>Pizza de atún</b> (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>23</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>MACARRONES ECO napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Alubias campesinas</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Muslo de pollo en salsa con cuscús</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>25</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Paella de verduras</b></p> <p><b>Merluza SOSTENIBLE a la gallega con ZANAHORIA ECO</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>26</b> Lechuga, tomate, maíz, mango</p> <p><b>Guisado de patatas con verduras</b></p> <p><b>Pollo Kentucky</b> (tiras de pollo rebozadas)</p> <p>Yogur artesano coco</p>	<p><b>27</b> Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p><b>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</b></p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>30</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Albondigas de ave a la santanderina</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>				



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.



NOVIEMBRE 2020

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea con CALABAZA ECO (con hortalizas)</p> <p>Berenjena rellena gratinada (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Macarrones con tomate y albahaca</p> <p>Jurel al horno gratinado con colinesa (con salsa de coliflor, aceite y ajo)</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p>Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa juliana con estremitas (sopa de verduras)</p> <p>Pisto de verduras con guarnición de arroz (con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, atún con vinagreta de fresa</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Boquerón del mediterráneo en tempura</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Crema de garbanzos al aroma de comino</p> <p>Calabacín relleno gratinado con CEBOLLA ECO (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones italiana (con tomate y queso)</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza y marisco)</p> <p>Revuelto de CALABACÍN ECO y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa minestrone con fideos (sopa de verduras)</p> <p>Pimiento relleno gratinado (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)</p> <p>Pizza de atún (con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana (con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Patatas al ajillo con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE a la gallega con ZANAHORIA ECO (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, mango</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Yogur artesano coco</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Berenjena rellena gratinada (con arroz, hortalizas y queso)</p> <p>Fruta</p>				



NOVIEMBRE 2020

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea con CALABAZA ECO (con hortalizas)</p> <p>Jamoncito de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Macarrones con tomate y albahaca</p> <p>Jurel al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, remolacha</p> <p>Crema de garbanzos al aroma de comino</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con CEBOLLA ECO (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)</p> <p>Pizza de atún (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Lomo asado con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE al caldo corto con ZANAHORIA ECO</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, mango</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>				



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
2	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con verduras				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con verduras		
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)								<i>Magro con hortalizas</i>
3	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	2º p	Jamoncito de pollo en salsa de naranja (al horno)								
4	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada variada (sin huevo)</i>	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		<i>Ensalada variada (sin atún)</i>	
	2º p	Arroz con magro								
5	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y albahaca								
	2º p	Jurel al horno gratinado con colineta (con salsa de coliflor, aceite y ajo)								<i>Lomo rustido</i>
6	1er p	Garbanzos a la jardinera con <b>CEBOLLA ECO</b> (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos a la jardinera con <b>CEBOLLA ECO</b> (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de patata		
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	<i>Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)</i>							
10	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Abadejo al horno con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (con ajo y perejil)					<i>Abadejo al horno con guarnición de verduras (con ajo y perejil)</i>	Abadejo al horno con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (con ajo y perejil)	<i>Magro con ajetes</i>	
11	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Alubias de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)		
12	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón								
	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)								<i>Muslo de pollo asado</i>
13	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Crema de garbanzos (con hortalizas)		
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales con <b>CEBOLLA ECO</b> (al horno)								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

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.

MENÚ NOVIEMBRE 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN<sup>(1)</sup>:

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		
16	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)			
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Magro con hortalizas</i>		
17	1er p	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			<i>Ensalada completa (sin atún)</i>	
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)									
18	1er p	Arroz a banda (con merluza y marisco)						<i>Arroz con coliflor y ajetes</i>			
	2º p	Revuelto de <i>CALABACÍN ECO</i> y queso			<i>Revuelto de CALABACÍN ECO</i>	<i>Muslo de pollo al horno</i>	Revuelto de <i>CALABACÍN ECO</i> y queso				
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera con salsa de tomate casera (con harina de maíz)									
20	1er p	Crema de guisantes						<i>Crema de patata</i>	Crema de guisantes		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>								
23	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)									
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo rustido</i>		
24	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Alubias campesinas (con hortalizas)			
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)									
25	1er p	Paella de verduras									
	2º p	Merluza <i>SOSTENIBLE</i> a la gallega con <i>ZANAHORIA ECO</i> (al horno con salsa de hortalizas)							<i>Magro con ajetes</i>		
26	1er p	Guisado de patatas con verduras									
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)									
27	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Potaje de garbanzos con verduras			
	2º p	Tortilla francesa con loncha de queso			<i>Tortilla francesa</i>	<i>Jamón serrano y queso</i>	Tortilla francesa con loncha de queso				
30	1er p	Crema de calabacín									
	2º p	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	<i>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</i>								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

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.

IRCO  
Alimentando el futuro.







# MENÚ COCO

## Ensalada Mariachi

lechuga, tomate, maíz y mango

## Patatas al estilo Dante

riojanas con chorizo

## Pollo Tijuana

Tiras de pollo rebozadas

## Yogur artesano Coco







# MENÚ COCO

Amanida Mariatxi

lletuga, tomaca, dacsà i mango

Creïlles a l'estil Dante

riojanas amb xoriço

Pollastre Tijuana

tires de pollastre arrebossades

logurt artesà Coco

