# MENÚ

Diciembre 2020

CEIP MAESTRO SANCHÍS ALMIÑANO

Menu autonoma

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | 01<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas con verduras**<br>**Tortilla de patata**<br>Fruta<br>*CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta* | 02<br>Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Tallarines toscana**<br>con tomate y hortalizas<br>**Merluza a la riojana**<br>al horno con salsa de hortalizas<br>Fruta<br>*CENA: Judías verdes con cebolla y magro salteado. Fruta* | 03<br>**Ensalada mediterránea**<br>lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas<br>**Arroz al horno**<br>con costilla de cerdo, embutido y garbanzos<br>Fruta y yogur<br>*CENA: Puré de patata y pescado blanco al caldo corto. Fruta* | 04<br>Lechuga, tomate, lombarda, atún<br>**Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO**<br>con hortalizas<br>**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Espinacas a la crema y tortilla paisana. Fruta* |
| 7<br>**Festivo** | 8<br>**Festivo** | 09<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,<br>**Sopa de ave con fideos**<br>de ave y cerdo con garbanzos y huevo<br>**Solomillo de pollo empanado**<br>Fruta<br>*CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado blanco. Fruta* | 10<br>Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>**Fabada vegetal con CEBOLLA ECO**<br>con hortalizas<br>**Tortilla española**<br>con patata y cebolla<br>Fruta<br>*CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta* | 11<br>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Paella valenciana**<br>con pollo<br>**Salmón en salsa de puerros**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Crema de champiñón y revuelto de ajetes. Fruta* |
| 14<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,<br>**Lentejas con arroz**<br>con hortalizas<br>**Delicias de calamar con ZANAHORIA ECO salteada**<br>Fruta<br>*CENA: Escalivada y lomo rustido. Fruta* | 15<br>Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de pescado de nuestras Lonjas**<br>con letras, merluza y marisco<br>**Muslo de pollo con gajos de manzana asada**<br>al horno<br>Fruta<br>*CENA: Crema de zanahoria y tortilla de calabacín. Fruta* | 16<br>**Ensalada con sabores de otoño**<br>lechuga, persimon, piña en su jugo, quinoa y olivas<br>**Lasaña gratinada**<br>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso<br>Fruta y yogur natural<br>*CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta* | 17<br>Lechuga, tomate, lombarda, huevo<br>**Crema Saint Germain con picatostes**<br>de guisantes y manzana<br>**Pizza IRCO**<br>con fiambre de york, tomate y queso<br>Fruta<br>*CENA: Sopa juliana y pechuga de pollo en su jugo. Fruta* | 18<br>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Arroz con tomate**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta<br>*CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta* |
| 21<br>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,<br>**Crema de verduras naturales con queso**<br>**Longanizas lionesa**<br>de cerdo al horno con salsa de cebolla<br>Fruta<br>*CENA: Judías verdes con tomate y pescado blanco al limón. Fruta* | 22<br>Ensalada Rainbow<br>lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina con vinagreta de fresa<br>**Sopa Fantasía**<br>de ave y cerdo con estrellitas, garbanzos y huevo<br>**Croquetas al estilo Dorothy**<br>con carne de ave, cerdo y bechamel<br>Flan Mago de Oz<br>*CENA: Ensalada de tomate y tortilla de patata. Fruta* | 23<br>**Festivo** | 24<br>**Festivo** | 25<br>**Festivo** |
| 28<br>**Festivo** | 29<br>**Festivo** | 30<br>**Festivo** | 31<br>**Festivo** | 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. |

IRCO

Alimentando el futuro.

## LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

## ¿SABÍAS QUE...?

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

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimon

## CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución con estos abusos nutricionales y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta y pásalo genial!

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

***SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.***

## VALORES NUTRICIONALES

*(Promedio diario de la comida de medio día)*

| Energía: | Grasas: | AGS: | AGM: | AGP: |
|---|---|---|---|---|
| 3614kj 864kcal | 39.9g | 7.8g | 12.7g | 15.0g |

| Hidratos de Carbono: | Azúcares: | Proteínas: | Sal: |
|---|---|---|---|
| 90g | 22.2g | 29.9g | 2.5g |

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

# MENÚ

Desembre 2020

CEIP MAESTRO SANCHÍS ALMIÑANO

Menu autonoma

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | 01<br>Lletuga, tomaca, safanòria, olives<br>**Llentilles amb verdures**<br>**Truita de creïlla**<br>Fruita<br>*SOPAR: Sopa d'au i sépia al all. Fruita* | 02<br>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa<br>**Tallarins toscana**<br>amb tomaca i hortalisses<br>**Lluç a la riojana**<br>al forn amb salsa d'hortalisses<br>Fruita<br>*SOPAR: Bajoquetes saltades i magre saltat. Fruita* | 03<br>**Amanida mediterrània**<br>lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives<br>**Arròs al forn**<br>amb costella de porc, embotit i cigrons<br>Fruita i iogurt<br>*SOPAR: Puré de creïlla i peix blanc al caldo curt. Fruita* | 04<br>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina<br>**Cigrons de l'horta amb CARABASSA ECO**<br>amb hortalisses<br>**Contracuixa de pollastre a la llima amb guarnició de creïlla torrada**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Espinacs a la crema i truita paisana. Fruita* |
| 7<br>**Festiu** | 8<br>**Festiu** | 09<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,<br>**Sopa d'au amb fideus**<br>d'au i porc amb cigrons i ou<br>**Filet de pollastre arrebossat**<br>Fruita<br>*SOPAR: Bollit valencià i broqueta de peix blanc. Fruita* | 10<br>Lletuga, tomaca, dacsa, olives<br>**Favada vegetal amb CEBA ECO**<br>amb hortalisses<br>**Truita espanyola**<br>amb creïlla i ceba<br>Fruita<br>*SOPAR: Sèmola i rotllet de vedella. Fruita* | 11<br>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa<br>**Paella valenciana**<br>amb pollastre<br>**Salmó en salsa de porros**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Crema de xampinyó i remenat d'alls tendres. Fruita* |
| 14<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,<br>**Llentilles amb arròs**<br>amb hortalisses<br>**Delícies de calamar amb SAFANÒRIA ECO saltada**<br>Fruita<br>*SOPAR: Escalivada i llom rostit. Fruita* | 15<br>Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives<br>**Sopa de peix de les nostres Llotges**<br>amb lletres, lluç i marisc<br>**Cuixa de pollastre amb grillons de poma torrada**<br>al forn<br>Fruita<br>*SOPAR: Crema de safanòria i truita de carabasseta. Fruita* | 16<br>**Amanida amb sabors de tardor**<br>lletuga, persimon, pinya en el seu suc, quinoa i olives<br>**Lasanya gratinada**<br>amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge<br>Fruita i iogurt natural<br>*SOPAR: Pèsols saltejats amb pernil i peix blau al vapor. Fruita* | 17<br>Lletuga, tomaca, llombarda, ou<br>**Crema Saint Germain amb crostons**<br>de pèsols i poma<br>**Pizza IRCO**<br>amb pernil dolç, tomaca i formatge<br>Fruita<br>*SOPAR: Sopa juliana i filet de pollastre en el seu suc. Fruita* | 18<br>Lletuga, tomaca, safanòria, olives<br>**Arròs amb tomaca**<br>**Truita francesa**<br>Fruita<br>*SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita* |
| 21<br>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,<br>**Crema de verdures naturals amb formatge**<br>**Llonganisses lionesa**<br>de porc al forn amb salsa de ceba<br>Fruita<br>*SOPAR: Bajoquetes amb tomaca i peix blanc al limón. Fruita* | 22<br>Amanido Rainbow<br>lletuga, fulla de roure, safanòria, dacsa, mandarina amb vinagreta de maduixa<br>**Sopa Fantasia**<br>d'au i porc amb estreletes, cigrons i ou<br>**Croquetes a l'estil Dorothy**<br>amb carn d'au, porc i baixamel<br>Flam Mag d'Oz<br>*SOPAR: Amanida de tomaca i truita de creïlla . Fruita* | 23<br>**Festiu** | 24<br>**Festiu** | 25<br>**Festiu** |
| 28<br>**Festiu** | 29<br>**Festiu** | 30<br>**Festiu** | 31<br>**Festiu** | INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies 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·licite 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. |

IRCO

Alimentant el futur.

## EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

## SABIES QUE...?

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

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimon

## CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució amb aquests abusos nutricionals i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho genial!

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

***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: |
|---|---|---|---|---|
| 3614kj 864kcal | 39.9g | 7.8g | 12.7g | 15.0g |

| Hidrats de Carboni: | Sucres: | Proteïnes: | Sal: |
|---|---|---|---|
| 90g | 22.2g | 29.9g | 2.5g |

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

# DICIEMBRE 2020

## *MENÚ NO CERDO AUTÓNOMA*

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **1** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas con verduras**<br>**Tortilla de patata**<br>Fruta | **2** Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Tallarines toscana**<br>(con tomate y hortalizas)<br>**Chispas de merluza con maíz salteado**<br>Fruta | **3**<br>**Ensalada mediterránea**<br>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)<br>**Arroz con pollo**<br>Fruta y yogur | **4** Lechuga, tomate, lombarda, atún<br>***Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada**<br>(al horno)<br>Fruta |
| **7** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Tornillos con tomate y champiñón**<br>**Bocaditos de rosada con colinesa**<br>(con salsa de coliflor, aceite y ajo)<br>Fruta | **8** | **9** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Sopa de ave con fideos**<br>**Solomillo de pollo empanado**<br>Fruta | **10** Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>***Fabada vegetal con CEBOLLA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Tortilla española**<br>(con patata y cebolla)<br>Fruta | **11** Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Arroz con alcachofas y verduras**<br>**Salmón en salsa de puerros**<br>(al horno)<br>Fruta |
| **14** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Lentejas con arroz**<br>(con hortalizas)<br>***Delicias de calamar con ZANAHORIA ECO salteada***<br>Fruta | **15** Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de pescado con letras**<br>(con merluza y marisco)<br>**Muslo de pollo con gajos de manzana asada**<br>(al horno)<br>Fruta | **16**<br>**Ensalada con sabores de otoño**<br>(lechuga, olivas, persimon, piña en su jugo, quinoa)<br>**Macarrones salteados con pollo**<br>(con tomate)<br>Fruta y yogur | **17** Lechuga, tomate, lombarda, huevo<br>**Crema Saint Germain con picatostes**<br>(con guisantes y manzana)<br>**Pizza de atún**<br>(con tomate y queso)<br>Fruta | **18** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Arroz con tomate**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta |
| **21** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de verduras naturales con queso**<br>**Longanizas de ave lionesa**<br>(al horno con salsa de cebolla)<br>Fruta | **22** Lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina con vinagreta de fresa<br>**Sopa de ave con estrellitas**<br>**Cordon Bleu**<br>(carne de pavo con queso rebozada)<br>Flan de chocolate | | | |

**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.

# DICIEMBRE 2020

***NO CARNE***

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **1** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Lentejas con verduras**<br>**Tortilla de patata**<br>**Fruta** | **2** Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Tallarines toscana**<br>(con tomate y hortalizas)<br>**Chispas de merluza con maíz salteado**<br>**Fruta** | **3**<br>**Ensalada mediterránea**<br>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)<br>**Arroz con setas**<br>**Fruta y yogur** | **4** Lechuga, tomate, lombarda, atún<br>***Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Patatas al ajillo**<br>**Fruta** |
| **7** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Tornillos con tomate y champiñón**<br>**Abadejo rebozado casero**<br>(con harina de maíz)<br>**Fruta** | **8** | **9** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Sopa juliana con fideos**<br>(sopa de verduras)<br>**Rollito de primavera con guisantes salteados**<br>**Fruta** | **10** Lechuga, tomate, maíz, olivas<br>***Fabada vegetal con CEBOLLA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Tortilla española**<br>(con patata y cebolla)<br>**Fruta** | **11** Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha<br>**Arroz con verduras y alcachofa**<br>**Salmón con salsa de puerros**<br>(al horno)<br>**Fruta** |
| **14** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Lentejas con arroz**<br>(con hortalizas)<br>***Delicias de calamar con ZANAHORIA ECO salteada***<br>**Fruta** | **15** Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas<br>**Sopa de pescado con letras**<br>(con merluza y marisco)<br>**Pimiento relleno gratinado con guarnición de gajos de manzana asada**<br>(con arroz, hortalizas y queso)<br>**Fruta** | **16**<br>**Ensalada con sabores de otoño**<br>(lechuga, olivas, persimon, piña en su jugo, quinoa)<br>**Macarrones salteados con hortalizas**<br>**Fruta y yogur** | **17** Lechuga, tomate, lombarda, huevo<br>**Crema Saint Germain con picatostes**<br>(con guisantes y manzana)<br>**Pizza de atún**<br>(con tomate y queso)<br>**Fruta** | **18** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas<br>**Arroz con tomate**<br>**Tortilla francesa**<br>**Fruta** |
| **21** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de verduras naturales con queso**<br>**Berenjena rellena gratinada**<br>(con arroz, hortalizas y queso)<br>**Fruta** | **22** Lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina con vinagreta de fresa<br>**Sopa juliana con estrellitas**<br>(sopa de verduras)<br>**Hamburguesa falafel al horno**<br>(de garbanzos, hortalizas y especias)<br>**Flan de chocolate** | | | |

**Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente**

## DICIEMBRE 2020

## *MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA*

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **1** Lechuga, tomate, zanahoria<br>**Lentejas con verduras**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta | **2** Lechuga, tomate, lombarda, maíz<br>**Tallarines toscana**<br>(con tomate y hortalizas)(sin queso)<br>**Merluza al vapor**<br>Fruta | **3**<br>**Ensalada mediterránea**<br>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)<br>**Arroz con magro**<br>Fruta y yogur desnatado | **4** Lechuga, tomate, lombarda, atún<br>***Garbanzos de la huerta con CALABAZA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada**<br>(al horno)<br>Fruta |
| **7** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Tornillos con tomate y champiñón**<br>**Abadejo al horno**<br>Fruta | **8** | **9** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Sopa de ave con fideos**<br>**Pechuga de pollo a la plancha**<br>Fruta | **10** Lechuga, tomate, maíz<br>***Fabada vegetal con CEBOLLA ECO***<br>(con hortalizas)<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta | **11** Lechuga, tomate, zanahoria<br>**Arroz con alcachofas y verduras**<br>**Merluza al caldo corto**<br>Fruta |
| **14** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Lentejas con arroz**<br>(con hortalizas)<br>**Abadejo al limón**<br>Fruta | **15** Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz<br>**Sopa de pescado con letras**<br>(con merluza y marisco)<br>**Muslo de pollo con gajos de manzana asada**<br>(al horno)<br>Fruta | **16**<br>**Ensalada con sabores de otoño**<br>(lechuga, persimon, piña en su jugo, quinoa)(sin olivas)<br>**Macarrones salteados con pollo**<br>(con tomate)<br>Fruta y yogur desnatado | **17** Lechuga, tomate, lombarda, huevo<br>**Crema Saint Germain**<br>(con guisantes y manzana)(sin picatostes)<br>**Pizza de atún**<br>(con tomate)(sin queso)<br>Fruta | **18** Lechuga, tomate, zanahoria<br>**Arroz con coliflor y ajetes**<br>**Tortilla francesa**<br>Fruta |
| **21** Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda<br>**Crema de verduras naturales**<br>(sin queso)<br>**Lomo en salsa de cebolla**<br>(al horno)<br>Fruta | **22** Lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina<br>**Sopa de ave con estrellitas**<br>**Pechuga de pollo al limón**<br>Yogur desnatado | | | |

**Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente**

# MENÚ DICIEMBRE 2020

# VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

| DÍA | PLATOS | ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO | AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE | AL.SOJA | AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA) | AL.HUEVO | AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA) | AL.MARISCO-MOLUSCOS | AL.PESCADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1er p | ***Hervido valenciano (con judías verdes)*** | Lentejas con verduras | | | | ***Hervido valenciano (sin judías verdes)*** | Lentejas con verduras | |
| | 2º p | Tortilla de patata | | | | ***Jamón serrano y queso*** | Tortilla de patata | | |
| 2 | 1er p | Espaguetis "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas) | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza rebozada casera con maíz salteado (con harina de maíz) | | | | | | | ***Lomo asado*** |
| 3 | 1er p | Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) | | | | ***Ensalada mediterránea (sin huevo)*** | Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) | | ***Ensalada mediterránea (sin atún)*** |
| | 2º p | Arroz con magro | | | | | | | |
| 4 | 1er p | Garbanzos de la huerta (con hortalizas) | | | | | ***Crema de patata y zanahoria*** | Garbanzos de la huerta (con hortalizas) | |
| | 2º p | Contramuslo de pollo al limón con guarnición de patata asada (al horno) | | | | | | | |
| 7 | 1er p | Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón | | | | | | | |
| | 2º p | Abadejo rebozado casero con colinesa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo) | | | | | | | ***Magro con hortalizas*** |
| 8 | 1er p | **Festivo** | | | | | | | |
| | 2º p | | | | | | | | |
| 9 | 1er p | Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz) | | | | | | | |
| 10 | 1er p | Fabada vegetal con ***CEBOLLA ECO*** (con hortalizas) | | | | | ***Hervido valenciano (sin judías verdes)*** | Fabada vegetal con ***CEBOLLA ECO*** (con hortalizas) | |
| | 2º p | Tortilla española (con patata y cebolla) | | | | ***Jamón serrano y queso*** | Tortilla española (con patata y cebolla) | | |

**(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.

# MENÚ DICIEMBRE 2020

## VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

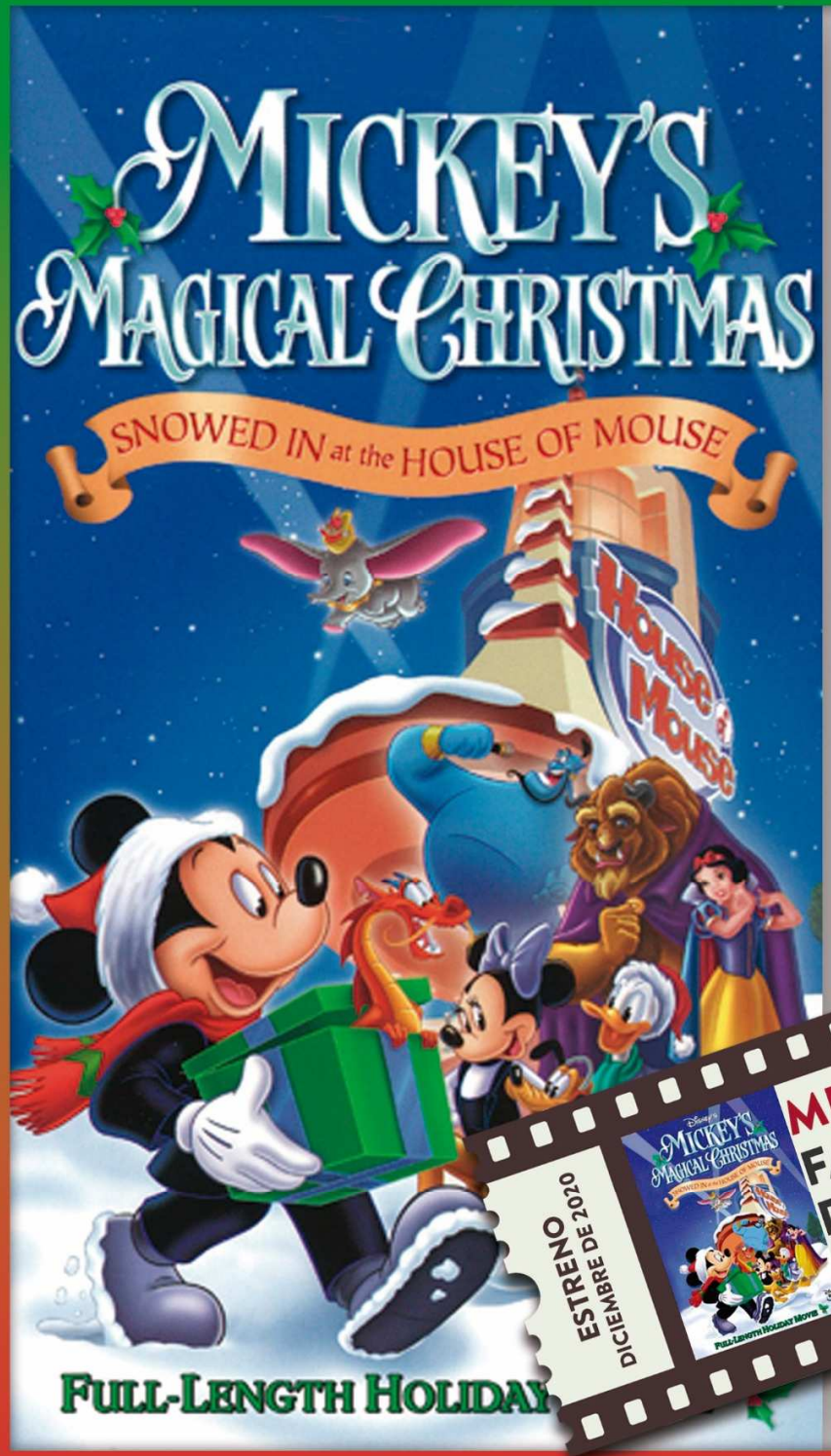
| DÍA | PLATOS | ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN[1]: CELIACO | AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE | AL.SOJA | AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA) | AL.HUEVO | AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA) | AL.MARISCO-MOLUSCOS | AL.PESCADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11** | 1er p | Arroz con alcachofas y verduras | | | | | | | |
| | 2º p | Merluza en salsa de puerros (al horno) | | | | | | | ***Muslo de pollo rustido*** |
| **14** | 1er p | ***Hervido valenciano (con judías verdes)*** | Lentejas con arroz (con hortalizas) | | | | ***Hervido valenciano (sin judías verdes)*** | Lentejas con arroz (con hortalizas) | |
| | 2º p | Abadejo rebozado casero con ***ZANAHORIA ECO*** salteada (con harina de maíz) | | | | | | | ***Lomo al horno*** |
| **15** | 1er p | Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco) | | | | | | ***Sopa de ave con fideos "sin gluten"*** | |
| | 2º p | Muslo de pollo con gajos de manzana asada (al horno) | | | | | | | |
| **16** | 1er p | Ensalada con sabores de otoño (lechuga, olivas, persimon, piña en su jugo, quinoa) | | | | | | | |
| | 2º p | Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate) | | | | | | | |
| **17** | 1er p | Crema Saint Germain (con guisantes y manzana) | | | | | ***Crema de patata*** | Crema Saint Germain (con guisantes y manzana) | |
| | 2º p | Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso) | ***Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)*** | | | | | | |
| **18** | 1er p | Arroz con tomate | | | | | | | |
| | 2º p | Tortilla francesa | | | | ***Jamón serrano y queso*** | Tortilla francesa | | |
| **21** | 1er p | Crema de verduras naturales | | | | | | | |
| | 2º p | Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) | ***Lomo en salsa de cebolla (al horno)*** | | | | | | |
| **22** | 1er p | Sopa de ave con fideos "sin gluten" | | | | | | | |
| | 2º p | Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz) | | | | | | | |

**(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.




# MENÚ FANTASÍA DE NAVIDAD

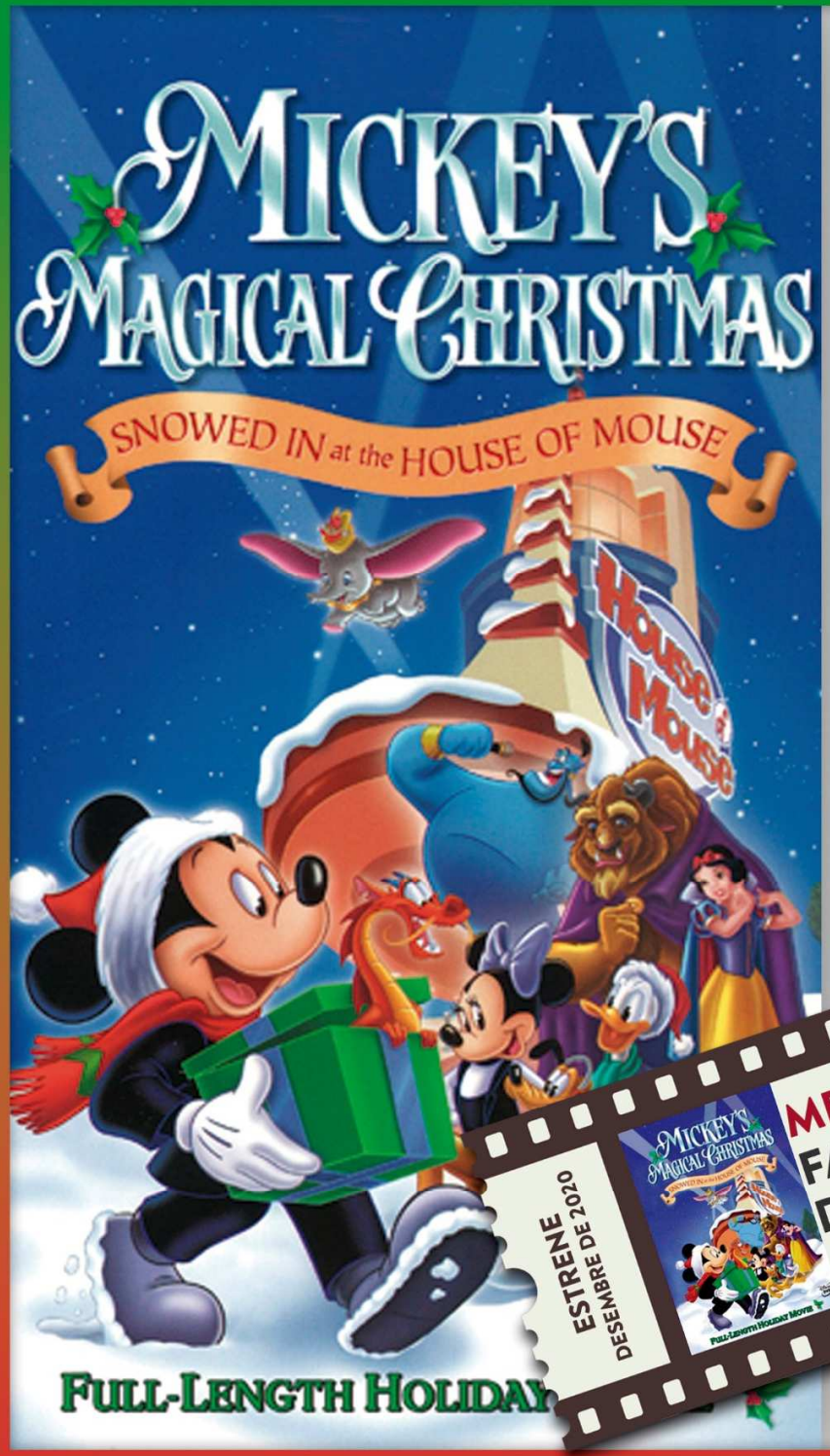
**Ensalada Rainbow**
lechuga, hoja de roble, zanahoria, maíz, mandarina con vinagreta de fresa

**Sopa Fantasía**
de ave y cerdo con garbanzos y huevo

**Croquetas al estilo Dorothy**
con carne de ave, cerdo y bechamel

**Flan Mago de Oz**
de chocolate

IRC
RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE




# MENÚ FANTASÍA DE NADAL

**Amanida Rainbow**
lletuga, fulla de roure, safanòria, dacsa, mandarina amb vinagreta de maduixa

**Sopa Fantasía**
d'au i porc amb cigrons i ou

**Croquetes a l'estil Dorothy**
amb carn d'au, porc i beixamel

**Flan Mag d'Oz**
de xocolate

IRC
RESTAURACIÓ COL·LECTIVA SOSTENIBLE