

Mmmm qué IRCO!!

DICIEMBRE 2016

MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>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.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>1 Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de palometa a la marinera</p> <p>(al horno con salsa de pescado y marisco)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Verduras asadas y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, <i>haja de roble</i>, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO </p> <p>2 Arroz con tomate y huevo</p> <p>Longanizas lionesa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>5 Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>6 Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>7 Espirales gratinadas</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Lomo adobado a la jardinera con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas) </p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>8 Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>9 Arroz con verduras</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pavo asado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>12 Lentejas estofadas</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>13 Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO </p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>14 Arròs amb fesols i naps</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>15 Guisado de patatas con pavo</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>16 Sopa de picadillo con letras</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con ZANAHORIA ECOLÓGICA </p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa verde. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>19 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Albóndigas a la santanderina con guisantes</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, <i>haja de roble</i>, tomate, olivas, dados de queso</p> <p>20 MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>21 Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza Irco</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO </p> <p>22 Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Surtido de fiambre especial de Navidad</p> <p>(Mortadela alsaciana, salchichón de pavo y queso manchego)</p> <p>Nesquick Duo</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</p> <p>Todos los días, PAN ECOLÓGICO</p> <p></p>

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y **CAQUI PERSIMON.**



¿Sabías que el 5 de diciembre es el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO** según las Naciones Unidas? Es un día muy importante porque nos recuerda que no sólo gracias al suelo tenemos un sitio por donde caminar, sino además, que gracias a él: **¡NUESTROS ALIMENTOS PUEDEN CRECER!**

¡Ayuda a cuidar el medio ambiente!

RECUERDA: De él depende que podamos llevar una alimentación sana y equilibrada.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p>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·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.</p>	<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de palometa a la marinera</p> <p>(al forn amb salsa de peix i marisc)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdures rostides i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>2 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Arròs amb tomaca i ou</p> <p>Llonganisses lionesa</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita</p>
<p>5 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de creïlles i porro amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa ofegada i remenat de pernil. Fruita</p>	<p>6 Festiu</p>	<p>7 Lletuga, tomaca, dacsa, daus de titot</p> <p>Espirals gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Llom adobat a la jardineria amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>8 Festiu</p>	<p>9 Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Abadejo arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i titot torrat. Fruita</p>
<p>12 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llentilles estofades</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) amb samfaina</p> <p>(al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i remenat de gambes i alls. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Tallarines amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Filet de lluç a la biscaïna</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc al papillot. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor gratinada i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i sípia en salsa verda. Fruita</p>
<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, full de roure, tomaca, olives, daus de formatge</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i truita de verdures. Fruita</p>	<p>21 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Cigrons a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza Irco</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda especial de Nadal</p> <p>(Mortadel·la alsaciana, salsitxo de titot i formatge manxec)</p> <p>Nesquick Duo</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p> <p>ECO</p>

FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i CAQUI PERSIMON.

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València
 VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 883Kcal; Hidrats de Carboni: 87,3g (Sucres: 22,2g); Proteïnes: 31,5g; Greix: 42,9g (AGS: 8,8g, AGM: 16,8g y AGP: 12,8g); Fibra: 11,4g; Sal: 2,6g.



Sabies que el 5 de desembre és el **DIA MUNDIAL DEL SÒL** segons les Nacions Unides? És un dia molt important perquè ens recorda que no sols gràcies al sòl tenim un lloc per on caminar, sinó a més, que gràcies a ell: els nostres ALIMENTS PODEN **CRÉIXER!**

Ajuda a cuidar el medi ambient!

RECORDA: D'ell depén que puguem portar una alimentació sana i equilibrada.

