

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 / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES	
Fruta de temporada prevista para el mes de abril: fresa, manzana, naranja, pera, plátano.		Lechuga, tomate, pepino, lombarda Lletuga, tomaca, cogombre, llombarda	1	2	3
<b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS 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.</b>		<b>Guisado de patatas con rape</b> (con rape, merluza, calamar, gamba y mejillón) Guisat de creïlles amb rap		Festivo	Festivo
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.		<b>Lomo a la plancha con judías verdes</b> Llom a la planxa amb bajoques Fruta/ Fruita		Festiu	Festiu
		CENA: Verduras a la plancha y popietas de pescado gratinadas. Fruta			

6	7	8	9	10
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu

13	14	15	16	17
Lechuga, tomate, olivas, huevo duro Lletuga, tomaca, olives, ou dur	Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa	Lechuga, tomate, pepino, olivas Lletuga, tomaca, cogombre, olives	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Lletuga, tomaca, safanoria, daus de formatge	
<b>Arroz con tomate</b> Arròs amb tomaca	<b>Tallarines con hortalizas y queso</b> Tallarins amb hortalisses i formatge	<b>Garbanzos a la riojana</b> (con chorizo) Cigrons amb xoriço	<b>Guisado de patatas con magro</b> Guisat de creïlles amb magre	
<b>Merluza con jamón y queso con mayonesa</b> Lluç amb pernil dolç i formatge amb maionesa	<b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla) Trita espanyola	<b>Muslo de pollo a la hierbas provenzales</b> (al horno) Cuixa de pollastre a les herbes provençals	<b>Filete de bacalao en salsa verde</b> (al horno con ajo y perejil) Filet de abadejo en salsa verda	
Fruta en conserva/ Fruita en conserva CENA: Sopa de verduras y brocheta de pollo casera. Fruta	Fruta/ Fruita CENA: Crema de calabaza y pescado blanco asado con tomates naturales. Fruta	Yogur/ Iogurt CENA: Menestra y sepia en salsa. Fruta	Fruta/ Fruita CENA: Espinacas salteadas y huevos revueltos con pechuga de pavo. Fruta	

18	19	20	21	22	23	24
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lechuga, tomate, maíz, dados de york Lletuga, tomaca, dacsa, daus de pernil dolç	Lechuga, tomate, pepino, olivas negras	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur	<b>DÍA DEL LIBRO</b> Lechuga, tomate, pepino, olivas negras	Sopa de letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo)	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur
<b>Crema de zanahoria con queso</b> Crema de safanòria amb formatge	<b>Arroz al horno</b> (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido) Arròs al forn	<b>Ensalada de pasta</b> (tornillos, tomate, maíz, zanahoria y atún) Amanida de pasta	<b>Filete de merluza rebozado casero</b> Filet de lluç arrebossat casolà	<b>Librito de york y queso con patatas chips</b> Milhojas	<b>Alubias pintas con espinacas</b> Fesols pintes amb espinacs	<b>Pizza de bacon</b> (con tomate y queso) Pizza de bacó
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con pisto (con tomate y hortalizas) Hamburguesa mixta amb samfaina Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde y pescado azul al horno. Fruta	Fruta/ Fruita CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con ajetes. Fruta	<b>Tortilla de patata y calabacín</b> Trita de creïlla i carabasseta Fruta/ Fruita CENA: Coliflor gratinada, brocheta de pescado blanco casera. Fruta	<b>Pizza de bacon</b> (con tomate y queso) Pizza de bacó Fruta/ Fruita CENA: Parrillada de verduras y pescadilla al limón. Fruta			

25	26	27	28	29	30
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lechuga, tomate, maíz, atún Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina	Lechuga, tomate, pepino, olivas Lletuga, tomaca, cogombre, olives	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives	Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives	Lechuga, tomate, olivas negras, pepino Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre
<b>Espaguetis italiana</b> (con tomate y queso) Espaguetis italiana	<b>Arroz primavera</b> (con fiambre de york, guisantes y gambas) Arròs primavera	<b>Lentejas estofadas</b> (con chorizo y hueso de jamón) Llenties estofades	<b>Huevos rellenos de atún</b> (con mayonesa) Ouis farcits de tonyina Fruta/ Fruita	<b>Fideuà de marisco</b> (con calamar, merluza, gamba y mejillón) Fideuà de marisco	<b>Lomo a la frambuesa</b> (al horno) Llom a la gerd Helado/ Gelat
<b>Delicias de calamar</b> Delicies de calamar Fruta/ Fruita CENA: Judías verdes salteadas con jamón y tortilla de cebolla. Fruta	<b>Ragut de ternera</b> (en salsa con hortalizas) Ragut de vedella Fruta/ Fruita CENA: Sopa de pollo y pescado azul a la plancha. Fruta	<b>Huevos rellenos de atún</b> (con mayonesa) Ouis farcits de tonyina Fruta/ Fruita CENA: Aceitgas a la catalana y muslo de pollo al horno. Fruta	<b>Lomo a la frambuesa</b> (al horno) Llom a la gerd Helado/ Gelat CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y pescado blanco en salsa. Fruta		

\* La ensalada del día 15 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa.

