



LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.				
<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 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</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>				
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>6</p> <p>Espaguettis gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Espaguettis a la italiana</p> <p>Filete de merluza empanado con mayonesa</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb maionesa Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas al horno, tortilla francesa con york.Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>7</p> <p>Ensalada completa</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas, atún, huevo)</p> <p>Amanida completa</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo y costilla)</p> <p>Paella valenciana Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes, brocheta casera de pescado con verduras.Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>8</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras, Pan y Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>2</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de lletres</p> <p>Pollo asado a la manzana con patatas chips</p> <p>Pollastre torrat a la poma amb crelles xips Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Huevos revueltos con champiñón y Sopa de ave con fideos. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>3</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con fiambre de york, huevo, guisantes, gamba)</p> <p>Arròs primavera</p> <p>Escalope milanesa casero</p> <p>(escalope de magro empanado)</p> <p>Escalop milanesa cassolà Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada, pescado blanco al horno con verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>13</p> <p>Tumbé mallorquín</p> <p>(patata, con hortalizas al horno)</p> <p>Tumbé mallorquí</p> <p>Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) a la parrilla con cebolla</p> <p>Hamburguesa mixta a la graella amb ceba Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y merluza al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, olivas, zanahoria, maiz Lletuga, olives, safanòria, dacsca</p> <p>14</p> <p>Arroz marinera</p> <p>(con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Arròs marinera</p> <p>Rollito de york y queso casero</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge casolà Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Huevo escalfado y ensalada de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>15</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>(con calamar, atún, gamba y mejillón)</p> <p>Guisat de crelles amb peix</p> <p>Lomo adobado al horno con champiñón al ajillo</p> <p>Llomello adobat al forn amb xampinyó al all Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano.Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>16</p> <p>FESTIVO</p> <p>FESTIU</p> <p>Espirales con bacon y champiñón</p> <p>Espirals amb baco i xampinyó</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Sémola, filete de ternera con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>17</p> <p>Garbanzos de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Cigrons de la iaia</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>20</p> <p>Lentejas con espinacas</p> <p>Llentilles amb espinagues</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Mandonguilles en salsa Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, olivas Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>21</p> <p>Tallarines napolitana</p> <p>(con hortalizas y queso)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p>Lomo de merluza a la vasca</p> <p>Llomello de lluç a la vasca Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde, ternera guisada :Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>22</p> <p>Cazuela de fideos a la marinera</p> <p>(con rape, merluza, gamba y mejillón)</p> <p>Caçola de fideos a la marinera</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Truita de formatge Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa, muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>23</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriçó</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Pizza IRCO Flam/ Flam</p> <p>CENA: Crema de patata y pescado blanco con guarnición de verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>24</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>(sopa de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con patatas dado</p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró amb crelles dau Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>27</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Salteado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, maiz Lletuga, tomaca, olives, dacsca</p> <p>28</p> <p>Fideuá gandiense</p> <p>(con merluza, calamar, rape, gamba y mejillón)</p> <p>Fideuà gandiense</p> <p>Tortilla paisana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Truita paisana Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde, pescado azul al horno con patatas al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>29</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con magro y embutido)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Pastissets de tonyina Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de atún y tomate, sepia a la plancha.Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>30</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Longanizas con tomate</p> <p>(carne de cerdo al horno)</p> <p>Llonganisses amb tomaca Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Pavo a la plancha y ensalada completa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria Lletuga, tomaca, olives negres, safanòria</p> <p>31</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Guisat de crelles amb vedella</p> <p>Filete de merluza a la marinera</p> <p>(con salsa de hortalizas, gamba y mejillón)</p> <p>Filet de lluç a la marinera Fruta/ Fruta</p> <p>CENA: Sopa de arroz, pescado azul al horno. Fruta</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
OCTUBRE 2014**

ENERGÍA

908 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

95.6 g

PROTEÍNA

33.5 g

GRASAS

40.6 g

AGS: 9.3g

AGM: 15.2g

AGP: 12.4g

Fuentes de proteínas

Además de la carne, pescado, huevo y lácteos; las leguminosas y frutos secos son fuente de proteína de alta calidad.

Variar estos alimentos a lo largo de la semana sería lo ideal:

- **Pescados:** 3-4 veces/semana (De los cuales 1-2 pescado azul)
- **Carnes:** 3-4 veces/semana.
- **Huevo:** 2-3 veces/semana.
- **Lácteos:** 2-3 veces/día
- **Leguminosas:** 2-3 veces/semana.
- **Frutos secos naturales:** 1 puñado pequeño/día.

