

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **2**
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa de ave reina con estrellitas
(de carne con gallina, huevo y garbanzos)

Sopa d'au reina amb estreletes

Longanizas con pisto
(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)

Llonganisses amb samfaina
Fruta/ Fruita

CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **9**
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Crema de zanahoria con picatostes caseros
Crema de safanòria amb crostons casolans

Cordon bleu
(carne de pavo con queso rebozado)

Cordon bleu
Fruta/ Fruita

CENA: Ensalada completa y pescado blanco al horno.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **16**
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Guisado de patatas con pescado
(con calamar, merluza, rape, mejillón y gamba)

Guisat de creïlles amb peix

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa
(al horno con cebolla)

Hamburguesa mixta al forn amb ceba
Fruta/ Fruita

CENA: Ensalada de tomate con taquitos de queso y brocheta de pavo casera.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **23**
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa de cocido casero con letras
(de carne con gallina, huevo y garbanzos)

Sopa de putxero amb lletres

Albóndigas a la santanderina con patata dado
(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)

Mandongüilles a la santanderina amb creïlla
Fruta/ Fruita

CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco a la plancha.
Fruta

MARTES / DIMARTS

Lechuga, tomate, maiz, olivas **3**
Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Guisado de patatas con magro

Guisat de creïlles amb magre

Bocaditos de rosada

Mossets de rosada
Fruta/ Fruita

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo a la plancha con queso.
Fruta

Lechuga, tomate, maiz, zanahoria **10**
Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria

Tornillos con atún

Cargols amb tonyina

Tortilla de queso

Truita de formatge
Fruta/ Fruita

CENA: Sopa de pollo y sepia a la plancha.
Fruta

MIÉRCOLES / DIMECRES

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz **4**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arroz a la marinera
(con calamar, merluza, mejillón y gamba)

Arròs a la marinera

Tortilla de patata y calabacín

Truita de creïlla i carabasseta
Fruta/ Fruita

CENA: Crema de verduras y ternera salteada.
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **11**
Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arroz con tomate

Arròs amb tomaca

Filete de panga a la madrileña
(rebozado casero)

Filet de panga a la madrilenya
Fruta/ Fruita

CENA: Guisado de verduras y pechuga de pollo asada.
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **18**
Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Tallarines gratinados
(con tomate y queso)

Tallarins gratinats

Tortilla de atún

Truita de tonyina
Fruta/ Fruita

CENA: Hervido valenciano y ternera a la plancha.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz **25**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arroz caldoso con verduras

Arròs caldós amb verdures

Filete de merluza a la gallega
(al horno con hortalizas)

Filet de lluç a la gallega
Fruta/ Fruita

CENA: Guisantes con tomate y champiñón y tortilla de queso.
Fruta

JUEVES / DIJOUS

Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa **5**
Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa

Macarrones con tomate y champiñón

Macarrons amb tomaca i xampinyó

Filete de tilapia en salsa mery con guisantes
(al horno con ajo y perejil)

Filet de tilapia amb salsa mery amb pèsols
Yogur/ logurt

CENA: Sopa juliana y huevos revueltos con ajetes.
Fruta

Lechuga, tomate, maiz, olivas **12**
Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Lentejas con chorizo

Lentilles amb xoriço

Lomo adobado a la manzana
(al horno)

Llom adobat a la poma
Yogur/ logurt

CENA: Menestra de verdura y pescado azul al papillote.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz **19**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Sopa cubierta
(de carne con fideos, gallina, huevo y garbanzos)

Sopa coberta

Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes
(al horno con salsa de hortalizas)

Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques
Natillas/ Crema

CENA: Verduras asadas y pescado azul al vapor.
Fruta

MENÚ DIASES DEL OLIMPO

ENSALADA ESPARTANA
(LECHUGA, TOMATE, OLIVAS NEGRAS, DADOS DE QUESO CON ORÉGANO Y ACEITE DE OLIVA) AMANIDA ESPARTANA

CREMA GRIEGA
(CON PATATA, GARBANZOS Y HORTALIZAS)

CREMA GRIEGA

PIZZA OLIMPO
(TOMATE, POLLO, QUESO, MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS)

PIZZA OLIMP

MACDALENA RELLENA DE FRESA
CENA: Verduras rehogadas y brocheta de pescado azul casera.
Fruta

VIERNES / DIVENDRES

Lechuga, tomate, maiz, lombarda **6**
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Garbanzos con espinacas

Cigrons amb espinacs

Muslo de pollo al horno con patatas chips

Cuixa de pollastre al forn amb creïlles xips
Fruta/ Fruita

CENA: Brocoli gratinado y pescado azul en salsa.
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz **13**
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fideos a la cazuela con pollo

Fideus a la cassola amb pollastre

Filete de merluza a la marinera
(con salsa de hortalizas, gamba y mejillón)

Filet de lluç a la marinera
Fruta/ Fruita

CENA: Judías verdes salteadas con jamón y tortilla francesa.
Fruta

Lechuga, zanahoria, maiz, lombarda **20**
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Alubias a la jardinera
(con hortalizas)

Fesols amb hortalisses

Delicias de calamar con mayonesa

Delicies de calamar amb maionesa
Fruta/ Fruita

CENA: Champiñón al ajillo y huevo duro con pisto.
Fruta

Lechuga, zanahoria, maiz, lombarda **27**
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Fideuà de marisco
(con calamar, merluza, mejillón y gamba)

Fideuà de marisc

Tortilla española
(con patata y cebolla)

Truita espanyola
Fruta/ Fruita

CENA: Sémola y salteado de pollo.
Fruta

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de febrero: manzana, naranja, pera, fresa y plátano.

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.

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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.