

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 / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 2</p> <p>Sopa de cocido casero (sopa de carne con fideos, huevo y garbanzos)</p> <p>Sopa de putxero</p> <p>Lomo sajonia en salsa española con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Llomello sajonia amb salsa espanyola amb bajoquetes</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano y brocheta de pescado con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</i> 3</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Llentilles amb verdres</p> <p>Filete de panga orly (rebozado casero)</p> <p>Filet de panga orli</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de pasta y revuelto. Fruta</p>	<p>Ensalada completa (atún, huevo, tomate, lechuga, zanahoria, maíz, olivas)</p> <p>Amanida completa</p> <p>Arroz al horno (con magro, garbanzos y embutido)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sémola, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda <i>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</i> 5</p> <p>Macarrones boloñesa (con carne picada de cerdo)</p> <p>Macarrons amb carn picada</p> <p>Filete de merluza a la marinera (al horno con gamba y mejillón)</p> <p>Filet de lluç a la marinera</p> <p>Helado/Gelat</p> <p>CENA: Crema de verduras y pechuga de pavo a la plancha con tomatitos. Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos (con hortalizas, atún y aceitunas)</p> <p>Amanida de cigrons</p> <p>Tortilla paisana (con patata y hortalizas)</p> <p>Truita de verdres</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras asadas con pescado a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 9</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Albóndigas de bacalao</p> <p>Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada con atún y tortilla de york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, maíz <i>Lletuga, tomaca, olives negres, dacsa</i> 10</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Fesols pintes amb verdres</p> <p>Pizza Irco (fiambre york, queso, tomate)</p> <p>Pizza Irco</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano y Lomo a la plancha con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 11</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</i> 12</p> <p>Sopa de pescado (con fideos, merluza, calamar y gamba)</p> <p>Sopa de peix</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Sémola, pescado al horno con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 13</p> <p>Espaguetti con tomate y champiñón</p> <p>Espaguetis amb tomaca y xampinyó</p> <p>Lomo rustido con guisantes</p> <p>Llomello rostib amb pèsols</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada con tomate, atún y huevo, Calamar a la plancha. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i> 16</p> <p>Lentejas con acelgas</p> <p>Llentilles amb bledes</p> <p>Longanizas con tomate (longanizas de cerdo al horno)</p> <p>Llonganisses amb tomaca</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de arroz, pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</i> 17</p> <p>Fideuà gandiense (con calamar, merluza y rape)</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas, Pavo en salsa. Fruta</p>	<p>Ensalada campera (patata, tomate, pimienta, zanahoria, atún, huevo y aceitunas)</p> <p>Amanida de creïlla</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Pollastre arrebossat amb quetchup</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras salteadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas <i>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</i> 19</p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Surtido de fiambres (mortadela, chorizo, queso)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de pescado con fideos y Huevos revueltos con champiñón. Fruta</p>	<p>Ensalada de pasta (pasta, huevo, atún, maíz, tomate, zanahoria)</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Filet de lluç en salsa verda</p> <p>Helado/Gelat</p> <p>CENA: Patata hervida y Rollito de ternera con queso. Fruta</p>

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de junio: cereza, melocotón, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía,

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.

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.

