



Fruta de temporada prevista para el mes de mayo: fresa, manzana, naranja, pera y plátano

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 alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MENÚ DÍA DEL CELÍACO</p> <p>Arroz con tomate Arròs amb tomaca</p> <p>Longanizas lionesa (longanizas de cerdo al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Llonganisses lionesa Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de zanahoria, pescado al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Alubias con verduras Fesols amb verdures</p> <p>Filete de merluza en salsa mery (al horno con salsa de ajo y perejil) Filete de lluç en salsa mery Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras, pechuga a la plancha con tomate en rodajas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Sopa castellana con estrellitas (de carne con gallina, huevo, garbanzo y jamón)</p> <p>Sopa castellana amb estreletes</p> <p>Escalope milanese casero con ketchup (de cerdo empanado) Escalop milanese casolà amb quetxup Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Guisado de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Lentejas de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Llentilles de la iaia</p> <p>Tortilla española (patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola Helado/Gelat</p> <p>CENA: Menestra y pescado en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Sopa de ave reina con fideos (con gallina, huevo y garbanzos)</p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Pollo a la naranja con patatas panadera</p> <p>Pollastre a la taronja amb creilles panadera Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada y filete de pescado azul asado. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema parmentiere (de patata y puerro)</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes (carne de cerdo al horno con hortalizas) Mandonguilles en salsa amb pèsols Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>Tortilla de atún Truita de tonyina Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de patata y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs del senyoret (con calamar, merluza, mejillón y gamba)</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>Solomillo de pollo empanado Pollastre arrebossat Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada, brochetas de pescado caseras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>Pizza IRCO (fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Pizza IRCO Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Hervido valenciano, pescado blanco a la plancha con verduritas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Tallarines boloñesa (con carne picada de cerdo)</p> <p>Tallarins amb carn picada</p> <p>Lomo de merluza a la vizcaina (al horno con salsa de hortalizas) Llom de lluç a la biscaina Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa juliana, tortilla francesa. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Marmitako de atún (con atún, calamar y mejillón)</p> <p>Guisat de creilles amb tonyina</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y verduras)</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de verduras, pescado al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, tomate, maíz, zanahoria, huevo y atún)</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Filete de panga a la madrileña (rebozado casero) Filet de panga a la madrilenya Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras a la plancha y pavo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Lentejas jardinera (con hortalizas)</p> <p>Llentilles a la jardinera</p> <p>Tortilla de jamón serrano Truita de pernil Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada verde, pescado azul asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Crema de verduras naturales con queso Crema de verdures naturals amb formatge</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindró Helado/Gelat</p> <p>CENA: Ensalada de tomate, sepia troceada en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Arroz primavera (con fiambre de york, guisantes, maíz y gamba)</p> <p>Arròs primavera</p> <p>Fricandó de ternera con zanahoria dado Vedella amb safanòria dau Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano, huevo duro. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrones con bacon y champiñón Macarrons amb bacon i xampinyó</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con mayonesa Rodanxa de lluç arrebossat amb maionesa Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pavo plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Puré de patata con virutas de jamón Puré de creilles amb virutes de pernil</p> <p>Pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón) Pollastre a la caçadora Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras, pescado azul al horno con guisantes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Fideuà Gandiense (con calamar, merluza y rape)</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Menestra de verduras, rollito de york y queso casero. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Alubias estofadas (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Fesols estofats</p> <p>Lomo al horno con judías verdes Llomello al forn amb bajoques Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada y pescado al horno con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Surtido de fiambre especial (Salami, queso y mortadela alsaciana)</p> <p>Assortiment de carn freda especial Postre fin de curso</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y tortilla francesa. 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 MAYO 2014
ENERGÍA 906 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 87.7g
PROTEÍNA 38.4g
GRASAS 42.1g AGS: 10.2g AGM: 16.2g AGP: 11.9g

El pan y los alimentos procedentes de los cereales (pasta, arroz, harina, sémola, etc....) y sus derivados integrales son principales en nuestra alimentación diaria por su aporte energético, aminoácidos, vitaminas y fibra. Consume 6 raciones de cereales al día.

