

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
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

Sopa de ave reina
(con fideos, gallina y huevo)

Sopa d'au reina

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

Hamburguesa mixta amb ceba
Fruta/ Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pescado a la plancha. Fruta

MARTES / DIMARTS

Lechuga, tomate cherry, maíz, zanahoria
Lletuga, tomaca cherry, dacsa, safanòria

Arroz al horno
(con magro de cerdo, garbanzos y embutido)
Arròs al forn

Tortilla francesa con loncha de queso

Truita francesa amb tallada de formatge
Fruta/ Fruta

CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con tomatitos. Fruta

MIÉRCOLES / DIMECRES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Fabada asturiana
(alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón)
Fabada asturiana

Delicias de calamar

Delicies de calamar
Fruta/ Fruta

CENA: Ensalada verde, ternera guisada. Fruta

JUEVES / DIJOUS

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Puré de patatas con virutas de jamón

Puré de creïlles a virutes de pernil

Lomo adobado a la manzana
(al horno)

Llom adobat a la poma
Yogur/ logurt

CENA: Sopa de verduras, pescado blanco al horno. Fruta

VIERNES / DIVENDRES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Espaghetti italiana
(con tomate y queso)

Espagueti italiana

Filete de marlin a la marinera
(con salsa de verduras, gamba y mejillón)

Filet de marlin a la marinera
Fruta/ Fruta

CENA: Crema de zanahoria, huevo escalfado. Fruta

8

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Festivo

Macarrones con bacon y champiñón
(con huevo)

Macarrons amb baco i xampinyó

Festiu

Solomillo de pollo empanado con zanahoria a rodajas

Filet de pollastre arrebossat amb safanòria a rodanxes
Fruta/ Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado azul en salsa. Fruta

9

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Arroz a banda
(con calamar, merluza gamba y mejillón)

Arròs a banda

Huevos cocidos con pisto
(con tomate y hortalizas)

Ous cuits amb samfaina
Fruta/ Fruta

CENA: Ensalada verde, filete de ternera encebollado. Fruta

10

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda

Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo

Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço

Pizza IRCO

(con fiambre de york, tomate y queso)

Pizza IRCO

Yogur/ logurt

CENA: Sopa de ave, sepia a la plancha. Fruta

11

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria con vinagreta de fresa
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria amb vinagreta de maduixa

Crema de verduras naturales con queso

Crema de verdures naturals amb formatge

Lomo rustido con judías verdes
(al horno con hortalizas)

Llom rostít amb bajoques

Fruta/ Fruta

CENA: Verduras asadas al horno y tortilla de jamón serrano. Fruta

12

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

Lentejas con verduras

Lentilles amb verdures

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

Llonganisses amb samfaina
Fruta/ Fruta

CENA: Hervido valenciano, pescado blanco al horno. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Lletuga, tomaca, dacsa, olives

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

Sopa de putxero cassolà amb estreletes

Muslo de pollo al chilindrón con patatas panaderas
(al horno con hortalizas)

Cuixa de pollastre al xilindrò amb creïlles
Fruta/ Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla de atún. Fruta

16

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria
Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria

Arroz con tomate

Arròs amb tomaca

Filete de merluza a la vizcaina
(al horno con salsa de hortalizas)

Filet de lluç a la biscaina
Fruta/ Fruta

CENA: Crema de champiñón y brocheta de pavo casera. Fruta

17

Lechuga, tomate cherry, zanahoria, lombarda
Lletuga, tomaca cherry, safanòria, llombarda

Tallarines "frutti di mare"
(con pescado y marisco)

Tallarins "frutti di mare"

Tortilla de patata y calabacín

Truita de creïlla i carabasseta
Yogur/ logurt

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

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Guisado de patatas con ternera

Guisat de creïlles amb vedella

Filete de tilapia rebozado casero

Filet de tilapia arrebossat casolà
Fruta/ Fruta

CENA: Sopa juliana, pechuga de pollo a la plancha con espárragos. Fruta

19

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

Paella valenciana
(con pollo y costilla de cerdo)
Paella valenciana

Surtido fiambre especial de navidad
(Jamón cocido extra, mortadela alsaciana y queso)

Assortiment especial de carn freda
Postre navideño/Postre nadalenc

CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta

22

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, caqui persimon, naranja, pera y plátano

* La ensalada del día 12 se servirá con un aliño especial: vinagreta de fresa

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.

