



#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES

01 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
Llentilles amb verdures  
Truita de creïlla  
Fruita

02 SOPAR: Sopa d'au i sèpia al sal. Fruita

03 Lletuga, tomaca, llongarda, dèscsa  
Tallarins toscans  
amb tomaca i hortalisses  
Purries de llug amb dèscsa saltada  
Fruita

04 SOPAR: Biquiques salades i magre salat. Fruita

05 Amanida mediterrània  
lletuga, tomaca, salanòria, dèscsa, tomàtiga, ou dur i olives  
Arros al forn  
amb castells de porc, emboli i cigrons  
Fruita i jogurt

06 SOPAR: Puré de ceba i peix blanc al caldo clar. Fruita

07 Lletuga, tomaca, safanòria, llongarda,  
Sopa d'au amb fideus  
d'au i porc amb cigrons i ou  
Filet de pollastre arrebossat  
Fruita

08 SOPAR: Bolet valencà i lloquetes de peix blanc. Fruita

09 Lletuga, tomaca, dèscsa, olives  
Favada vegetal amb CEBA ECO  
amb hortalisses  
Truita espanyola  
amb creïlla i roba  
Fruita

10 SOPAR: Sopa Juliana i filet de pollastre en el seu suc. Fruita

11 Lletuga, tomaca, safanòria,  
dèscsa, olives  
Sopa de peix de les nostres Llotges  
amb hortalisses  
Delícies de calamar amb  
SAFANÒRIA ECO saltada  
Fruita

12 Lletuga, juliana i filet de pollastre en el seu suc. Fruita

13 Lletuga, tomaca, llongarda, ou  
Crema Saint Germain amb crostons  
de patats i poma  
Pizza IRCCO  
amb pebre dolç, tomaca i formatge  
Fruita

14 Lletuga, tomaca, safanòria,  
lombarda,  
Lentilles amb arros  
amb hortalisses  
Delícies de calamar amb  
SAFANÒRIA ECO saltada  
Fruita

15 SOPAR: Crema de safanòria i fruita de carabassola. Fruita

16 SOPAR: Sopa Juliana i filet de pollastre en el seu suc. Fruita

17 Lletuga, tomaca, safanòria,  
lombarda,  
Crema de verdures naturals amb  
formatge  
Llonganissas lioneses  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita

18 SOPAR: Escalivada i llim rojà. Fruita

19 Amanida amb sabors de tardor  
lletuga, persimoni, pinyes en el seu suc, quinoa i  
olives  
Laanya gratinada  
amb cam picada de porc, tomaca, bakernel i  
formatge  
Fruita i jogurt

20 SOPAR: Bolet valencà i lloquetes de peix blanc. Fruita

21 Amanida Rainbow  
lletuga, hata de roure, safanòria, dèscsa,  
mandarina amb verdures de maduresa

22 SOPAR: Crema de safanòria i fruita de carabassola. Fruita

23 Lletuga, tomaca, llongarda,  
dèscsa  
Arros al forn  
amb castells de porc, emboli i cigrons  
Fruita i jogurt

24 SOPAR: Sopa Juliana i filet de pollastre en el seu suc. Fruita

25 Lletuga, tomaca, safanòria,  
lombarda,  
Crema de verdures naturals amb  
formatge  
Llonganissas lioneses  
de porc al forn amb salsa de ceba  
Fruita

26 SOPAR: Biquiques amb tomaca i peix blanc al forn. Fruita

27 Lletuga, tomaca, llongarda,  
dèscsa  
Arros al forn  
amb castells de porc, emboli i cigrons  
Fruita i jogurt

28 SOPAR: Puré de ceba i peix blanc al caldo clar. Fruita

29 Lletuga, tomaca, llongarda,  
dèscsa  
Arros al forn  
amb castells de porc, emboli i cigrons  
Fruita i jogurt

30 SOPAR: Bolet valencà i lloquetes de peix blanc. Fruita

31 Lletuga, tomaca, llongarda, ou  
Crema Saint Germain amb crostons  
de patats i poma  
Pizza IRCCO  
amb pebre dolç, tomaca i formatge  
Fruita

32 SOPAR: Crema de xampinyó i remolatxa menjada. Fruita

33 Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
Arros amb tomaca  
Truita francesa  
Fruita

34 SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa. Fruita



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Avorir les primeres verdures del curs a amb elles una època d'altres i el llim però també d'excursions alimentaris. Cal llimar precurats amb acurats abusos nutricionalis i no abandonar les bones pautes saludables. Guardar i pastar ho centell!

**a** En les últimes 24 hores, el nostre menú ha estat preparat amb un 100% de productes ecològics.

SEGUER-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promoció diària del menjar de mig dia)

Exemple:	Quantitat	Carb. Hidrats	Proteïnes	Grasmes	Sal
361 kcal	39.9g	7.8g	12.7g	15.0g	0.86 kcal
86 kcal	22.2g	29.9g	2.5g		

Menu IRCCO: Menú autònom per tal de fomentar i dinamitzar el consum de productes ecològics i de proximitat de la nostra zona.



**MENÚ DICIEMBRE 2020**

**VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMAS**

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN (1)							
DÍA	PLATOS	CELÍACO	AL FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL SOJA	AL LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL HUEVO	AL LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL MARISSCO-MOLUSCOS	AL PESCADO
1	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)		Lentejas con verduras		Jamón serrano y queso	Hervido valenciano (sin judías verdes)	Tortilla de patata	
	2º p								
2	1er p			Merluza rebozada casera con maíz salteado (con harina de maíz)		Espaguetis "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)			Lomo asado
	2º p								
3	1er p		Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)			Ensalada mediterránea (sin huevo)	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)		Ensalada mediterránea (sin atún)
	2º p								
4	1er p		Garbanzos de la huerta (con hortalizas)				Crema de patata y zanahoria	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)	
	2º p								
7	1er p			Abadejo rebozado casero con colinuesa (con harina de maíz; con salsa de coliflor, aceite y ajo)		Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón			Magro con hortalizas
	2º p								
8	1er p					Festivo			
	2º p								
9	1er p			Pechuga de pollo empanada casera (con harina de maíz)					
	2º p								
10	1er p		Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Fabada vegetal con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p								

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCE para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entarte, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimentos 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 barras 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.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albróridiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cónico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambrere libre de alérgenos.





MENU DICIEMBRE 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMAS

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MAS COMUNES EN LA POBLACIÓN\*

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL SOJA	AL LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL HUEVO	AL LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL MARISCO-MOLUSCOS	AL PESCADO		
11	1er p	Arroz con alcachofas y verduras									
	2º p	Merluza en salsa de puerros (al horno)									
14	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)							<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)
	2º p	Abadejo rebozado casero con <b>ZAMAHORIA ECO</b> salteada (con harina de maíz)									
15	1er p	Sopa de pescado con fideos "sin gluten" (con merluza y marisco)									
	2º p	Muslo de pollo con gajos de manzana asada (al horno)									
16	1er p	Ensalada con sabores de otoño (lechuga, olivas, persimón, piña en su jugo, quinos)									
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)									
17	1er p	Crema Saint Germain (con guisantes y manzana)									
	2º p	<i>Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)</i>	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>							<i>Crema de patata (con guisantes y manzana)</i>	
18	1er p	Arroz con tomate									
	2º p	Tortilla francesa									
21	1er p	Crema de verduras naturales									
	2º p	<i>Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)</i>	<i>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</i>								
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)									

\*) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuzos y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (entrante, 1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: 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 tarjitas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albondiiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celiacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celiaco e intolerante a la lactosa, celiaco y alérgico al huevo, ...), los derivados cárnicos serán sustituidos por el celnico indicado para la alergia correspondiente. En el caso de la bife de oizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituido por flambé libre de glútenos.

