



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **03**  
**Crema de pèsols i poma**  
**Hamburguesa de coliflor i formatge**  
 Fruita de temporada

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, olives **04**  
**MACARRONS ECO napolitana**  
**Filet de lluç a la riojana**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **05**  
**Fesols de l'horta**  
 amb tomaca i hortalisses  
**Truita de carabasseta**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **06**  
**Arròs amb verdures de temporada**  
**Delícies de calamar**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **07**  
**Sopa d'au amb lletres**  
 d'au i potc amb ou  
**Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb BAJOQUETES ECO**  
 al forn  
 Fruita de temporada  
 SOPAR: Escalivada i sèpia en salsa verda. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **10**  
**Llenties de l'horta amb CEBA ECO**  
 amb hortalisses  
**Bacallà arrebossat con salsa tàrtara casera**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **11**  
**Crema mediterrània**  
 amb hortalisses  
**Pizza IRCO**  
 amb pernil dolç, tomaca i formatge  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **12**  
**Espaguetis amb tomaca i olives**  
**Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **13**  
**Cigrons a la jardineria**  
**Truita de creïlla i ceba**  
 Fruita de temporada

**Ensalada primavera**  
 lletuga, tomaca, carlota, dacsca, formatge, ou dur i pinya **14**  
**Paella valenciana**  
 amb pollastre  
 Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **17**  
**Coditos italiana**  
 amb tomaca i formatge  
**Filet de pollastre arrebossat**  
 Fruita de temporada

**Amanida de creïlla**  
 amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives **18**  
**Longanisses amb tomaca a l'aroma de timó amb minestra de verdures**  
 al forn  
 Fruita de temporada

Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, remolatxa **19**  
**Arròs amb titot i hortalisses**  
**Abadejo amb salsa meri amb BAJOCA ECO**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa **20**  
**Fideuà de Peix de les nostres Llotges**  
 amb lluç i marisc  
**Truita francesa**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **21**  
**Fesols de la riojana**  
 amb xorigo i os de pernil  
**Bolitas de lluç**  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **24**  
**Llenties amb arròs**  
 amb hortalisses  
**Llom adobat en salsa espanyola amb CEBA ECO**  
 al forn amb tomaca i hortalisses  
 Fruita de temporada

**Ensalada de pasta**  
 amb hortalisses i ou **25**  
**Filet de lluç a la gallega amb pèsols ofegats**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **26**  
**Potatge de cigrons estofats**  
 amb hortalisses  
**Cuixa de pollastre al xilindró amb CARLOTA ECO**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **27**  
**Arròs a la cubana**  
 amb tomaca  
**Truita de creïlla**  
 Fruita de temporada

**Amanida Benvinguts a la jungla** **28**  
 lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Hamburguesa Jumanji amb creïlles fredes casolanes**  
 d'au amb pa d'hamburguesa i quetxup  
**Gelat Fi del joc**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **31**  
**Sopa d'au amb fideus**  
 d'au i porc amb cigrons i ou  
**Mandonguilles de tonyina en salsa**  
 al forn amb salsa d'hortalisses  
 Fruita de temporada

SOPAR: Minestra de verdures i truita d'albergina. Fruita

SOPAR: Xampinyons amb alls i pit de pollastre a la planxa. Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau en salsa. Fruita

SOPAR: Amanida mixta i llom rostit. Fruita

SOPAR: Bròcoli gratinat i pollastre al forn. Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i truita francesa. Fruita

SOPAR: Albergina torrada i magre amb alls tendres. Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i peix blanc a la planxa. Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i peix blau al caldo curt. Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i peix blanc biscaïna. Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i remenat d'ou, formatge i ceba. Fruita

SOPAR: Florical al vapor i llom en salsa. Fruita

SOPAR: Amanida verda i peix blau amb all i julivert. Fruita

SOPAR: Sèmola i faixetes de verdures. Fruita

SOPAR: Sopa juliàna i peix blanc al forn. Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i filet de vedella. Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca amb brots de soja i peix blau en salsa. Fruita

SOPAR: Crema de porro samfaina amb quinoa. Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc a la llima. Fruita

### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: poma, kiwi, pera, maduixa i plàtan

### CONSELLS SALUDABLES

El dia 27 de maig es celebra el Dia Internacional del Celiac. Sabies que no poden menjar aliments que tinguen gluten? Des de IRCO treballem per a que el seu menú siga lo més similar possible al dels seus companys.

**a** En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

**IRCO** SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3447kj 824kcal	<b>Greix:</b> 38.5g	<b>AGS:</b> 7.7g	<b>AGM:</b> 12.2g	<b>AGP:</b> 14.3g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 82g	<b>Sucres:</b> 18.7g	<b>Proteïnes:</b> 30.9g	<b>Sal:</b> 2.4g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.



## MENÚ MAYO 2021

## VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :										
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	
3	1er p	Crema de guisantes y manzana					Crema de zanahoria		Crema de guisantes y manzana	
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo								
4	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)								
	2º p	Filete de merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Lomo asado	
5	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Alubias de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de calabacín			Jamón serrano y queso		Tortilla de calabacín			
6	1er p	Arroz con verduras de temporada								
	2º p	Abadejo rebozado casero (con harina de maíz)							Magro con hortalizas	
7	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECO (al horno)					Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guarnición de verduras		Muslo de pollo a las hierbas provenzales con JUDÍAS VERDES ECO (al horno)	
10	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)		Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)			Hervido valenciano (sin judías verdes)		Lentejas de la huerta con CEBOLLA ECO (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao rebozado casero (con harina de maíz)							Lomo al horno	
11	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)								
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)		Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)						
12	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y aceitunas								
	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)							Magro con ajetes	
13	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata y cebolla				Pechuga de pollo al limón		Tortilla de patata y cebolla		
14	1er p	Ensalada primavera (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y piña)			Ensalada primavera (sin queso)		Ensalada primavera (sin huevo)		Ensalada primavera (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso, huevo duro y piña)	
	2º p	Arroz con pollo								

(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 IRCO 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 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.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIÁCOS. 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 cárnico 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 fiambre libre de alérgenos.





# MENÚ MAYO 2021

# VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CAHAUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
17	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)								
18	1er p	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)			<i>Ensalada campera (sin huevo)</i>		Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)		<i>Ensalada campera (sin atún)</i>	
	2º p	Longanizas con tomate al aroma de tomillo con menestra de verduras (carne de cerdo al horno)	<i>Lomo con tomate al aroma de tomillo con menestra de verduras (al horno)</i>				<i>Lomo con tomate al aroma de tomillo con guarnición de verduras (al horno)</i>	<i>Lomo con tomate al aroma de tomillo con menestra de verduras (al horno)</i>		
19	1er p	Arroz con pavo y hortalizas								
	2º p	Abadejo en salsa mery con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)					<i>Abadejo en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)</i>	Abadejo en salsa mery con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)		<i>Magro con hortalizas</i>
20	1er p	Fideuá de pescado (con fideos "sin gluten", merluza y marisco)							<i>Fideuá de verduras</i>	
	2º p	Tortilla francesa				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla francesa		
21	1er p	Alubias campesinas (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Alubias campesinas (con hortalizas)	
	2º p	Filete de merluza rebozado casero (con harina de maíz)							<i>Muslo de pollo asado</i>	
24	1er p	<i>Crema de zanahoria</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)				<i>Crema de zanahoria</i>		Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Lomo en salsa española con <b>CEBOLLA ECO</b> (al horno con salsa de hortalizas)								
25	1er p	Ensalada de pasta "sin gluten" (con hortalizas y huevo)			<i>Ensalada de pasta (sin huevo)</i>		Ensalada de pasta "sin gluten" (con hortalizas y huevo)			
	2º p	Filete de merluza a la gallega con guisantes rehogados (al horno con salsa de hortalizas)					<i>Filete de merluza a la gallega con guarnición de verduras (al horno con salsa de hortalizas)</i>		Filete de merluza a la gallega con guisantes rehogados (al horno con salsa de hortalizas)	<i>Magro con hortalizas</i>
26	1er p	Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>		Potaje de garbanzos estofados (con hortalizas)	
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón con <b>ZANAHORIA ECO</b> (al horno con salsa de hortalizas)								
27	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de patata				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de patata		
28	1er p	Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas)							<i>Ensalada variada (sin atún)</i>	
	2º p	<i>Hamburguesa de ave con pan "sin gluten" y patatas fritas caseras (al horno)</i>	Pechuga de pollo con pan de barra y patatas fritas caseras (al horno)							
31	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Abadejo al caldo corto							<i>Muslo de pollo asado</i>	

(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 IRCO 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 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.

**NOTA 3:** Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIÁCOS. 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 cárnico 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 fiambre libre de alérgenos.

