



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

DICIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, naranja, pera i caqui persimón

Zumo los miércoles en temporada

CONSEJOS SALUDABLES

Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución y no abandonar las buenas pautas saludables. ¡Disfruta v pásalo aenial!

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3472kj	38.8g	7.7g	12.5g	15.0g
830kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
85g	22.3g	28.9g	2.6g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). 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 alérgenos que componen los platos servidos.

6

Festivo

MARTES

Festivo

7

Festivo

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Crema de verduras naturales con queso
Lomo en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabacín asado y sepia en salsa verde. Fruta

8

Festivo

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Ensalada completa con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz al horno con embutido alicantino y tomate natural con costilla de cerdo y garbanzos
Fruta

CENA: Hervido valenciano y filete de ternera a la plancha. Fruta

9

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Sémola y pescado azul marinado. Fruta

10

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con tomate
Longanizas al horno carne de cerdo
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

11

Festivo

VIERNES

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Oleta alicantina con CEBOLLA ECO con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta

12

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Espaguetis toscana con tomate, calabacín y puerro
Bocaditos de rosada con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta

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

13

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con calabacín con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

14

Festivo

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas a la jardinera con ARROZ INTEGRAL con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Calabaza asada y pavo rustido. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Sopa de ave con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

16

Festivo

MARTES

Ensalada variada con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de setas. Fruta

17

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Paella de verduras con ZANAHORIA ECO
Rustidera de merluza al horno
Fruta

CENA: Guisantes con jamón y tortilla de berenjena. Fruta

18

Festivo

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de ZANAHORIA ECO
Coca con verduras y jamón york
Fruta

CENA: Judías verdes con salsa de tomate y pescado blanco a la naranja. Fruta

19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

20

Festivo

JUEVES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con tomate
Longanizas al horno carne de cerdo
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y rollito de ternera. Fruta

21

Festivo

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Potaje de garbanzos con calabacín con CEBOLLA ECO
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta

22

Festivo

LUNES

Festivo

MARTES

Festivo

MIÉRCOLES

Festivo

JUEVES

Festivo

VIERNES

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licita diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **01**
Crema de verdures naturals amb formatge
Llom en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **02**
Amanida completa amb formatge
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca natural
amb costella de porc i cigrons
Fruita
SOPAR: Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **03**
Olleta alacantina amb CEBA ECO
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita
SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i sépia en salsa verda. Fruita

SOPAR: Bullit valencià i filet de vedella a la planxa. Fruita

SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

DESEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón

Zumo los miércoles en temporada

CONSELLS SALUDABLES

Arriben les primeres vacances del curs i amb elles una època d'alegria i il·lusió, però també d'excessos alimentaris. Cal tindre precaució i no abandonar les bones pautes saludables. Gaudeix i passa-ho aenial!

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)

Energia: 3472kj 830kcal	Greix: 38.8g	AGS: 7.7g	AGM: 12.5g	AGP: 15.0g
Hidrats de Carboni: 85g	Sucres: 22.3g	Proteïnes: 28.9g	Sal: 2.6g	

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

6

Festiu

7

Festiu

8

Festiu

09

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olivas **09**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
Truita de carabasseta
Fruita
SOPAR: Sèmola i peix blau marinat. Fruita

10

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **10**
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Mossets de rosada amb BAJOQUES
Fruita
SOPAR: Minestra de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llentilles a la jardinera amb ARRÓS INTEGRAL
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Bacallà arrebossat
Fruita
SOPAR: Carabassa torrada i titot rostit. Fruita

14

Amanida variada con queso
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat
amb carn picada de porc i tomaca
Fruita i iogurt
SOPAR: Sopa juliana i truita de bolets. Fruita

15

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **15**
Crema de SAFANÒRIA ECO
Coca amb verdures i perrill dolç
Fruita
SOPAR: Bajoques amb tomaca i peix blanc a la taronja. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **16**
Arròs amb tomaca
Llongnaises al forn
carn de porc
Fruita
SOPAR: Broqueta de verdures i rotllet de vedella. Fruita

17

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **17**
Potatge de cigrons amb carabasseta i CEBA ECO
Truita francesa
Fruita
SOPAR: Crema de carabasseta i peix blanc al vapor. Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **20**
Sopa de au amb letras
d'au i porc amb ou i cigrons
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **21**
Paella de verdures amb SAFANÒRIA ECO
Liuç rostit
al forn
Fruita
SOPAR: Pèsols amb perni i truita de albergina. Fruita

22

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
.
.
.
SOPAR: Ensalada pipirana i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

31

Festiu