

SEPTIEMBRE / SETEMBRE / 2015

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

MENU CATERING

LUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIÉRCOLES / DIMECRES

JUEVES / DIJOURS

VIERNES / DIVENDRES

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Espaguetis napolitana (con hortalizas y queso) Espaguetis napolitana</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Mossets de rosada Fruta/ Fruta CENA: Verduras a la plancha y huevos revueltos con york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i></p> <p>Espaguetis napolitana (con hortalizas y queso) Espaguetis napolitana</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Mossets de rosada Fruta/ Fruta CENA: Verduras a la plancha y huevos revueltos con york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, llombarda, llombarda</i></p> <p>Crema de verduras naturales con queso Crema de verduras naturals amb formatge</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Hamburguesa mixta amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i></p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Llenties amb hortalisses</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creilla i carabasseta Fruta/ Fruta CENA: Ensalada variada y brocheta de pollo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maiz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</i></p> <p>Arroz con verduras Arròs amb verdures</p> <p>Surtido de fiambre (mortadela, chorizo y queso) Assortiment de carn freda</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Crema de verduras y pescado azul al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Espirales italiana (con tomate y queso) Espirals italiana</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con mayonesa</p> <p>Rondanxa de lluç arrebossat amb maionesa</p> <p>Yogur/ logurt CENA: Guisantes salteados con jamón serrano y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i></p> <p>Arroz tres delicias (con huevo, fiambre de york, guisantes y qamba) Arròs tres delícies</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles a la jardinera</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sopa juliana y pescado blanco al horno con cebolla. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</i></p> <p>Garbanzos estofados (con chorizo y hueso de jamón) Cigrons estofats</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y calamares en salsa verde. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, llombarda, llombarda</i></p> <p>Patatas marinera (con calamar, merluza, gamba y mejillón) Creilles marinera</p> <p>Lomo sajonia al horno con judias verdes</p> <p>Lomello saxònia al forn amb bajoquetes</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Verduras al horno y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</i></p> <p>Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, huevo y garbanzos) Sopa d'au amb fideus</p> <p>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con zanahoria baby (al horno) Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb safanòria baby</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pescado azul casera. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Lentejas con acelgas Llenties amb bledes</p> <p>Escalope rebozado con patatas chips (lomo de cerdo empanado) Escalop arrebossat amb creille xips</p> <p>Flam/ Flam CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, dacs, ou dur</i></p> <p>Tallarines con tomate y calabacín Tallarins amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filete de bacalao meniere (al horno con caldo de pescado) Filet d'abadejo meniere</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Hervido valenciano y pavo rustido. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacs, safanòria</i></p> <p>Crema patata y puerro con picatostes caseros Crema de creilla y porro amb crostons cassolans</p> <p>Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Llonganisses lionesa</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Menestra de verduras y pescadilla al caldo corto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, atún <i>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</i></p> <p>Arroz con tomate Arròs amb tomaca</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla) Truita espanyola</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives, cogombre</i></p> <p>Garbanzos con chorizo Cigrons amb xoriço</p> <p>Filete de halibut orly (rebozado casero) Filet de halibut orly</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Sopa de verduras y revuelto de ajetes. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Sopa castellana con estrellitas (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano) Sopa castellana amb estreletes</p> <p>Lomo adobado en salsa española con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Llomello adobat en salsa espanyola amb pèsols</p> <p>Yogur/ logurt CENA: Ensalada de arroz y pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot</i></p> <p>Guisado de patatas con ternera Guisat de creilla amb vedella</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Filet de lluç en salsa verda</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo en salsa de setas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maiz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</i></p> <p>Fideuà de marisco (con merluza, rape, calamar, gamba y mejillón) Fideuà de marisc</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Judias verdes con tomate y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda, maiz <i>Lletuga, safanòria, llombarda, dacs</i></p> <p>Alubias con verduras Fesols amb verdures</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Pizza IRCO</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, olives negres, daus de formatge</i></p> <p>Arroz al horno (con costilla de cerdo, garbanzos y embutido) Arròs al forn</p> <p>Delicias de calamar Delícies de calamar</p> <p>Fruta/ Fruta CENA: Coliflor rehogada y huevos revueltos con champiñón. Fruta</p>

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de septiembre: manzana, plátano, sandía, melón, nectarina, melocotón.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS 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 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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.



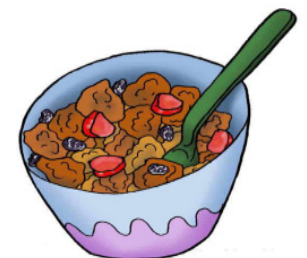
Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de **Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia**

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2015 (Promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA 899Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 89.4g
Azúcares: 24.4g
PROTEÍNA 31.8g
GRASAS 43.8g AGS: 9.3g AGM: 16g AGP: 14.1g
SAL 2.9g

**¡Atrévete a variar en el desayuno y
escoge cereales integrales!**

Tienen alto contenido en fibra,
minerales y vitaminas.

¡Además, proporcionan
energía a tu organismo,
cuidan la flora de tu intestino
y ayudan a proteger tus
dientes!



Consulte los festivos con el Calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 1	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 2	Lechuga, tomate, lombarda, pepino 3	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 4
	Espaguetis napolitana (con hortalizas y queso)	Crema de verduras naturales con queso	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	Arroz con verduras
	Bocaditos de rosada	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	Tortilla de patata y calabacín	Pechuga de pavo y queso
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 7	Lechuga, tomate, olivas negras, pepino 8	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo 9	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 11
Espirales italiana (con tomate y queso)	Arroz con pollo y verduras	Garbanzos con verduras	Patatas marinera (con calamar, merluza, gamba y mejillón)	Sopa de ave con fideos
Rodaja de merluza rebozada con mayonesa	Albóndigas de ave a la jardinera (al horno con hortalizas)	Tortilla de atún	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes	Muslo de pollo a las hierbas provenzales con zanahoria baby (al horno)
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 14	Lechuga, tomate, maíz, huevo duro 15	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 16	Lechuga, tomate, lombarda, atún 17	Lechuga, tomate, olivas, pepino 18
Lentejas con acelgas	Tallarines con tomate y calabacín	Crema patata y puerro con picatostes caseros	Arroz con tomate	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)
Cordon bleu con patatas chips (carne de pavo con queso rebozado)	Filete de bacalao meniere (al horno con caldo de pescado)	Longanizas de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Tortilla española (con patata y cebolla)	Filete de halibut orly (rebozado casero)
Flan	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 21	Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo 22	Lechuga, tomate, maíz, pepino 23	Lechuga, zanahoria, lombarda, maíz 24	Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso 25
Sopa de ave con estrellitas	Guisado de patatas con ternera	Fideuà de marisco (con merluza, rape, calamar, gamba y mejillón)	Alubias con verduras	Arroz con verduras
Muslo de pollo en salsa española con guisantes (al horno con salsa de hortalizas)	Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	Tortilla de queso	Pizza vegetal (con tomate y queso)	Delicias de calamar
Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 28	Lechuga, tomate, zanahoria, pepino 29	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30		
Crema de zanahoria con queso	Macarrones con tomate y champiñón	Arroz del senyoret (con calamar, merluza, gamba y mejillón)		
Solomillo de pollo empanado con ketchup	Filete de tilapia a la vasca (al horno con huevo, espárrago y guisantes)	Pechuga de pavo y queso		
Yogur	Fruta	Fruta		

