

**LUNES / DILLUNS      MARTES / DIMARTS      MIÉRCOLES / DIMECRES      JUEVES / DJOUS      VIERNES / DIVENDRES**

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.

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 III). 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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lechuga, tomate cherry, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , olivas negras Lletuga, tomaca cherry, <b>DACSA ECOLÓGICA</b> , olives negres	Lechuga, tomate, pepino, zanahoria Lletuga, tomaca, cogombre, safanòria	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Lletuga, tomaca, dacsca, daus de formatge	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, safanòria, olives
-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

<b>Espaguetis gratinados</b> (con tomate y queso)  Espaguetis gratinats <b>Filete de merluza empanado con mayonesa</b> Filet de lluç arrebossat amb maionesa Yogur/ logurt CENA: Verduras asadas al horno y tortilla francesa con york.Fruta	<b>Paella valenciana</b> (con pollo y costilla de cerdo)  Paella valenciana <b>Abanico de fiambres</b> (fiambre de york, queso y salchichón) Assortiment de carn freda Fruta/ Fruita CENA: Crema de calabaza y brocheta casera de pescado con hortalizas.Fruta	<b>Guisado de patatas con pescado</b> (con calamar, merluza, gamba y mejillón)  Guisat de creïlles amb peix <b>Lomo sajonia al horno con champiñón al ajillo</b> Llomello saxònia al forn amb xampinyó amb all Fruta/ Fruita CENA: Judías verdes rehogadas y pechuga de pollo en su jugo.Fruta	<b>Garbanzos de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón)  Cigrons de la iaia <b>Tortilla de atún</b> Truita de tonyina Fruta/ Fruita CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y calamares en salsa. Fruta.	<b>Sopa de letras</b> (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)  Sopa de lletres <b>Muslo de pollo rustido con patatas chips</b> Cuixa de pollastre rostít amb creïlles xips Fruta/ Fruita CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras. Fruta
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lechuga, tomate, pepino, maíz Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur	Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda	Lechuga, tomate, maíz, atún Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina
--------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

<b>FESTIVO</b>	<b>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</b>  Crema de verdures naturals amb crostons casolans	<b>Espirales boloñesa</b> (con tomate, carne picada de cerdo y queso)  Espirals bolognesa	<b>Arroz a banda</b> (con atún, merluza, calamar, gamba y mejillón)  Arròs a banda	<b>Sopa cubierta con estrellitas</b> (de carne con gallina, garbanzos y huevo)  Sopa coberta amb estreletes
<b>FESTIU</b>	<b>Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo)lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)  Hamburguesa mixta amb ceba Yogur/ logurt CENA: Sémola y merluza al vapor. Fruta	<b>Bocaditos de rosada</b>  Mossets de rosada Fruta/ Fruita CENA: Huevo escalfado y menestra de verduras. Fruta	<b>Tortilla de queso</b>  Truita de formatge Fruta/ Fruita CENA: Crema de zanahoria y filete de ternera con pisto. Fruta	<b>Muslo de pollo al chilindrón con JUDIAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con hortalizas)  Cuixa de polla al xilindrò amb <b>bajoques ecològiques</b> Fruta/ Fruita CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lechuga, tomate, dados de pavo, olivas Lletuga, tomaca, daus de titot, olives	Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b> , pepino Lletuga, tomaca, <b>DACSA ECOLÓGICA</b> , cogombre	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llombarda, olives	Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge
-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Lentejas con espinacas</b>  Lletilles amb espinacs <b>Albóndigas en pepitoria</b> (carne de cerdo al horno con salsa de almendra y hortalizas) Mandonguilles en pepitoria Flary/ Flam CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón.Fruta	<b>Tallarines napolitana</b> (con hortalizas y queso)  Tallarins napolitana <b>Filete de gallineta a la romana</b> (rebozado casero)  Filet de gallineta a la romana Fruta/ Fruita CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta	<b>Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo</b>  Potatge de cigrons amb verdures, pernil i xoriço <b>Pizza de york y champiñón</b> (con tomate y queso)  Pizza de pernil dolç i xampinyó Fruta/ Fruita CENA: Sopa de verduras y muslo de pollo al horno. Fruta	<b>Cazuela de fideos a la marinera</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)  Cassola de fideus a la marinera <b>Tortilla patata y calabacín</b>  Truita de creïlla i carabasseta Fruta/ Fruita CENA: Guisantes con tomate y ternera guisada. Fruta	<b>Arroz con tomate y huevo duro rallado</b>  Arròz amb tomaca i ou dur ratllat <b>Lomo rustido con zanahoria dado</b>  Llomello rostít amb safanòria dau Fruta/ Fruita CENA: Salteado de champiñón y pescado azul con guarnición de verduras. Fruta
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda	Lechuga, tomate, olivas, pepino Lletuga, tomaca, olives, cogombre	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur	Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda	Lechuga, tomate cherry, olivas negras, zanahoria Lletuga, tomaca cherry, olives negres, safanòria
-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>Crema de zanahoria con queso</b>  Crema de safanòria amb formatge  <b>Solomillo de pollo empanado con kétchup</b>  Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Yogur/ logurt CENA: Espinacas a la catalana y brocheta de pescado casera con verduras. Fruta	<b>Macarrones con atún</b>  Macarrons amb tonyina <b>Tortilla de patata</b>  Truita de creïlla Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde, salteado de pavo con patatas al vapor. Fruta	<b>Guisado de patatas con ternera</b>  Guisat de creïlles amb vedella <b>Filete de merluza a la bilbaina con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b> (al horno con hortalizas)  Filet de lluç a la bilbaina amb PÈSOLS ECOLÒGICS Fruta/ Fruita CENA: Lomo a la plancha y ensalada de atún. Fruta	<b>Alubias con verduras</b>  Fesols amb verdures <b>Longanizas con tomate</b> (carne de cerdo al horno)  Llonganisses amb tomaca Fruta/ Fruita CENA: Ensalada de atún y tomate y sepia a la plancha.Fruta	<b>Arroz primavera</b> (con fiambre de york, guisantes y gamba) Arròs primavera <b>Filete de bacalao rebozado casero</b>  Filet d'abadejo arrebossat casolà Fruta/ Fruita CENA: Sopa de pescado y revuelto de ajetes. Fruta
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



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  
OCTUBRE 2015**

(Promedio diario de la comida del  
medio día)

ENERGÍA

**875Kcal**

HIDRATOS DE CARBONO

**87.2g**

Azúcares: **23.2g**

PROTEÍNA

**33.5g**

GRASAS

**41g**

AGS: **8.6g**

AGM: **15.3g**

AGP: **13.1g**

SAL

**2.8g**

# Curiosidades

**15 DE OCTUBRE**  
**DÍA NACIONAL DEL LAVADO DE MANOS**

## Lávate las manos:

- antes y después de comer
- después de usar el baño
- después de jugar con tu mascota



## ¿Cómo hacerlo?:

1. Moja tus manos
2. Ponles jabón
3. Frótalas bien  
(incluyendo  
ambos partes de  
las manos, los  
dedos y debajo  
de las uñas)
4. Enjuágalas con  
agua limpia
5. ¡Y sécalas bien!