

NOVIEMBRE/NOVEMBRE 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



JUNES / DILLUNS

MARTES / DIMARTS

MIERCOLES / DIMECRES

JOVE / DINGOS

VIERNES / DIVENDRES

2	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	3	Lechuga, tomate, maíz, dados de queso Lechuga, tomate, queso, queso de formage	4	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, zanahoria, queso	5	Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro Lechuga, tomate, zanahoria, ou dur	6	Lechuga, tomate, olives, pepino Lechuga, tomate, olives, cogonibre
Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)	Sopa de ave con fideos	Patatas marinera (con calamar, merluza, gamba y mejillón)	Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)	Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)	Espaguetis con tomate y CALABACIN ECOLÓGICO	Filete de fogonero a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)	Filete de fogonero a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)	Filete de fogonero a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes)	

9	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	10	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lechuga, tomate, zanahoria, queso	11	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	12	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	13	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	Crema de verduras naturales con queso	

16	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	17	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	18	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	19	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	20	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Sopa de picadillo con letras (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzo y huevo)	Sopa de picadillo con letras	Arroz del senyoret (con calamar, merluza, rape, gamba y mejillón)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	Tallarines con bacón y champiñón	Crema parmentiere con queso (con patata y puerro)	Abondigas a la santanderina con ZANAHORIA BABY ECOLÓGICA	Abondigas a la santanderina con ZANAHORIA BABY ECOLÓGICA	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Estofado de patatas con ternera	Estofado de patatas con ternera	Muslo de pollo al horno con champiñón saltado	Arroz milanesa (con magro de cerdo y fiambré de york)	Arroz milanesa (con magro de cerdo y fiambré de york)	Bacalao a la extremeña (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)	Fideuà de marisco (con merluza, calamar, gamba y mejillón)	Longanizas ilionesa (de cerdo al horno con salsa de cebolla)	Longanizas ilionesa (de cerdo al horno con salsa de cebolla)	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	Delicias de calamar	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Crema de calabacín con queso	Crema de calabacín con queso	Chispas de merluza	Chispas de merluza	Chispas de merluza	Chispas de merluza	Chispas de merluza	Chispas de merluza	Chispas de merluza	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

23	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	24	Lechuga, tomate, olivas, atún Lechuga, tomate, olivas, atún	25	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	26	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso	27	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Lechuga, tomate, zanahoria, queso
Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	Yogur/loqurt	

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 (VE 1169/2011, Anexo III, INFORME A LA DIRECCIÓN DEL CONSUMIDOR, 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 alimentos que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el papillote, fruta...).

