

# DICIEMBRE/ DESEMBRE 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

# MENÚ CATERING

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, caqui persimon, naranja, pera y plátano</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, daus de formatge</i></p> <p><b>Arroz socarrat</b> (con costilla y secreto de cerdo, garbanzos y <b>embutido valenciano</b>)</p> <p>Arròs socarrat</p> <p><b>Fiambre de york y queso</b></p> <p>Pernil dolç i formatge</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacs</i></p> <p><b>Sopa de pescado con fideos</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Sopa de peix</p> <p><b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con patatas chips</b> (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre a les herbes provençals amb creïlles xips</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, atún <i>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina</i></p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p>Llenties a la jardinera</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Truita de creïlla i carrabasseta</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Parrillada de verduras y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <i>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</i></p> <p><b>Espaguetis boloñesa</b> (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Espaguetis bolognesa</p> <p><b>Filete de tilapia en salsa verde con <i>GUISANTES ECOLÓGICOS</i></b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Filet de tilapia en salsa verda amb <b>PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Crema de champiñón y pechuga de pavo a la plancha con tomates. Fruta</p>
<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Festivo</b></p>	<p><b>Macarrones con atún</b></p> <p>Macarrons amb tonyina</p> <p><b>Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta lionesa</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado caseras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, <b>MAÍZ ECOLÓGICO</b>, lombarda <i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, llombarda</i></p> <p><b>Garbanzos de la abuela</b> (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Cigrons de la iaia</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Truita de creïlla</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Sopa de verduras y salteado de pollo con zanahoria. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, pepino <i>Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre</i></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p><b>Filete de gallineta a la madrileña</b> (rebozado casero)</p> <p>Filet de gallineta a la madrilenya</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Menestra de veduras y lomo rustido.</p>
<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Festiu</b></p>	<p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p><b>Escalope milanesa</b> (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop milanesa</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</i></p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p><b>Escalope milanesa</b> (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop milanesa</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</i></p> <p><b>Sopa de cocido casero con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de putxero cassolà amb estreletes</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con BERENJENA DADO ECOLÓGICA</b> (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb <b>ALBERGINA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y pescado blanco a la plancha con espárragos.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p>Llenties amb verdures</p> <p><b>Longanizas con tomate</b> (de cerdo al horno)</p> <p>Llonganisses amb tomaca</p> <p><b>Yogur/ logurt</b></p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacs, olives</i></p> <p><b>Arroz a banda</b> (con atún, merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Arròs a banda</p> <p><b>Tortilla de queso</b></p> <p>Truita de formatge</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</i></p> <p><b>Tallarines napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p>Tallarins napolitana</p> <p><b>Escalope milanesa</b> (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop milanesa</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Hervido valenciano y sepia en salsa mery. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca cherry, safanòria, dacs</i></p> <p><b>Guisado de patatas con ternera</b></p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p><b>Filete de fogonero a la gallega</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Filet de fogoner a la gallega</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Verduras asadas y huevos revueltos con jamón serrano. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</i></p> <p><b>Sopa de cocido casero con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de putxero cassolà amb estreletes</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con BERENJENA DADO ECOLÓGICA</b> (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb <b>ALBERGINA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y pescado blanco a la plancha con espárragos.</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> (carne de cerdo al horno con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles amb salsa de hortalisses</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Judías verdes con tomate y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, huevo duro <i>Lletuga, tomaca, olives, ou dur</i></p> <p><b>Paella valenciana</b> (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>Paella valenciana</p> <p><b>Surtido fiambre especial de navidad</b> (Paleta al caramelo, mortadela alsaciana y queso manchego)</p> <p>Assortiment especial de carn freda</p> <p><b>Choco Dalky vainilla</b></p> <p>CENA: Crema de verduras naturales y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES</b> : 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 E INGREDIENTES QUE CONTIENEN LOS PLATOS SERVIDOS.</p> <p>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.</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso <i>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</i></p> <p><b>Sopa de cocido casero con estrellitas</b> (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Sopa de putxero cassolà amb estreletes</p> <p><b>Muslo de pollo rustido con BERENJENA DADO ECOLÓGICA</b> (al horno)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb <b>ALBERGINA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p>CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y pescado blanco a la plancha con espárragos.</p>	



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**

<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL DICIEMBRE 2015</b> (promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA <b>886Kcal</b>
HIDRATOS DE CARBONO <b>88.8g</b>
Azúcares: 23g
PROTEÍNA <b>32.9g</b>
GRASAS <b>41.9g</b> AGS: 9.2g AGM: 15.9g AGP: 12.8g
SAL <b>2.9g</b>

*¡¡Diviértete esta Navidad!!*



*No hay nada mejor que cocinar para quienes más te quieren, ¿quieres sorprenderlos?*

*¡¡Atrévete con esta divertida receta!! Coloca medias rodajas de kiwi como si fuesen las hojas de un abeto. En el tronco del árbol y en las puntas de las hojas coloca los arándanos y para terminar, ¡¡la estrella del árbol será la uva de la suerte!!*

*¡Feliz y Saludable Navidad!*

