

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

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b></p> <p>Llentilles amb verdres</p> <p><b>Merluza rebozada con mayonesa</b></p> <p>Lluç arrebossat amb mahonesa</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Ensalada verde, ternera guisada. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</p> <p><b>4</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p><b>Tortilla española (con patata y cebolla)</b></p> <p>Truita espanyola</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Ensalada variada, pescado blanco al horno con verduras. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>5</b></p> <p><b>Sopa castellana (de carne con fideo, huevo, jamón, pan, ajo y pimentón)</b></p> <p><b>Pollo en pepitoria (asado con hortalizas)</b></p> <p>Pollastre en pepitoria</p> <p><b>Yogur/ logurt</b></p> <p><small>CENA: Judías verdes salteadas y pescado a la plancha. Fruta</small></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>7</b></p> <p><b>Macarrones gratinados (con queso)</b></p> <p>Macarrons gratinats</p> <p><b>Longanizas lionesa (de cerdo con cebolla)</b></p> <p>Llonganisses amb ceba</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Ensalada de atún y tomate, sepia a la plancha. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>10</b></p> <p><b>Crema de zanahorias con picatostes</b></p> <p>Crema de safanòria</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado</b></p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Ensalada verde, pescado al horno con patatas al vapor. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p><b>11</b></p> <p><b>Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y jamón)</b></p> <p><b>Tortilla de jamón serrano</b></p> <p>Truita de pernil</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Crema de zanahoria y pescado azul en salsa. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p><b>12</b></p> <p><b>Espaguetis napolitana (hortalizas)</b></p> <p>Espaguetis napolitana</p> <p><b>Filete de panga orly (rebozado)</b></p> <p>Filet de panga orly</p> <p><b>Yogur/ logurt</b></p> <p><small>CENA: Verduras asadas al horno, tortilla francesa con queso. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p><b>13</b></p> <p><b>Arroz al horno (con magro de cerdo)</b></p> <p>Arròs al forn</p> <p><b>Pavo, queso y salchichón</b></p> <p>Tífort, formatge i salsitxó</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Judías verdes, brocheta casera de pescado con verduras. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p><b>14</b></p> <p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p>Cigrons amb verdres</p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con cebolla</b></p> <p>Hamburguesa amb pèsols saltats</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con tomates. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>17</b></p> <p><b>Paella valenciana (con pollo)</b></p> <p><b>Surtido de fiambre (paleta de york, queso y chorizo)</b></p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Huevo escalfado y hervido valenciano. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p><b>18</b></p> <p><b>Lentejas estofadas (con chorizo y jamón)</b></p> <p>Llentilles estofats</p> <p><b>Lomo de merluza al horno (con hortalizas)</b></p> <p>Llom de lluç al forn</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Ensalada con atún, pechuga de pollo al horno. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsa, safanòria</p> <p><b>19</b></p> <p><b>Crema parmentiere (con puerro)</b></p> <p>Crema parmentiere</p> <p><b>Muslo de pollo a la jardinera (asado con hortalizas)</b></p> <p>Cuixa de pollastre a la xardinera</p> <p><b>Yogur líquido/ logurt líquid</b></p> <p><small>CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, papaya, piña Lletuga, tomaca, safanòria, papaia, pinya</p> <p><b>20</b></p> <p><b>Fideuà de marisco (con atún)</b></p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Truita de creïlla</p> <p><b>Fruta/ Fruita</b></p> <p><small>CENA: Sémola, filete de ternera con pisto. Fruta</small></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Menú especial Navidad</b></p>
<p><b>24</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Festivo</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Festivo</b></p>

**31**

**Festivo**

Consulte los festivos locales en el calendario de su centro escolar.

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. 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.





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  
DICIEMBRE 2012**

ENERGÍA

883 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

93,2 g

PROTEÍNA

35,6 g

GRASAS

38,2 g

AGS: 8,7 g

AGM: 14,5 g

AGP: 10,9 g

**No esperes a tener sed  
para beber agua.  
Una buena  
hidratación es  
fundamental, el agua  
es indispensable para  
la vida**

