

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 / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
<p>1</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>2</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>3</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>4</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>
<p>8</p> <p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>9</p> <p>Macarrones a la italiana (con queso)</p> <p>Macarrons a la italiana</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (con cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa Melocotón en almibar/ Bresaola en almívar CENA: Ensalada variada . con porción de pizza casera de atún. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Arros amb magre i verdures</p> <p>Surtido de fiambre (salsichón, queso, pechuga de pavo)</p> <p>Assortiment de carn freda Yogur/ logurt CENA: Ensalada variada y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Potatge de cigrons amb verdures</p> <p>Escalope milanesa casero (lomo de cerdo empanado)</p> <p>Escalop milanesa casolà Fruta/ Fruta CENA: Menestra y merluza en salsa. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Fideuà gandiense (con calamar y panga)</p> <p>Fideuà gandiense</p> <p>Tortilla paisana (con hortalizas)</p> <p>Truita paisana Fruta/ Fruta CENA: Ensalada de pasta y filete de pescado azul asado. Fruta</p>
<p>15</p> <p>Vichysoisse</p> <p>Vichysoisse</p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de cerdo con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles a la jardinera Fruta/ Fruta CENA: Ensalada de tomate y berenjena rellena de atún. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Arroz marinera (con calamar)</p> <p>Arros a la marinera</p> <p>Entremeses variados (queso, paleta de york, chorizo)</p> <p>Entremesos variats Fruta/ Fruta CENA: Crema de verduras, pescado blanco . Fruta</p>	<p>17</p> <p>Fabada asturiana (con chorizo, morcilla, bacon, hueso de jamón)</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina Natillas/ Crema CENA: Ensalada variada, ternera a la plancha con patatas. Fruta</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas (sopa de carne con huevo, garbanzo)</p> <p>Sopa d'au amb estreletes</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria con patatas panadera (con hortalizas)</p> <p>Cuixa de pollastre en pepitòria amb crella Fruta/ Fruta CENA: Verduras asadas, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis boloñesa (con carne picada de cerdo)</p> <p>Espaguetis bolonyesa</p> <p>Lomo de merluza al horno con zanahoria y guisantes</p> <p>Lluç al forn amb safanòria i pesols Fruta/ Fruta CENA: Hervido valenciano y huevo duro. Fruta</p>
<p>22</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Crema de carabassó amb formatge</p> <p>Lomo sajonia al horno con judías verdes</p> <p>Llommel saxònia al horno amb bajoques Fruta/ Fruta CENA: Ensalada de pasta y tortilla francesa. . Fruta</p>	<p>23</p> <p>Día del libro</p> <p>Sopa de letras Libritos de york con patatas y ketchup Milhojas</p> <p>CENA: Crema de verduras, pescado al horno. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Arroz primavera (con fiambre de york, guisante, huevo)</p> <p>Arros primavera</p> <p>Filete de merluza a la marinera (con pescado y marisco)</p> <p>Filet de lluç a la marinera Yogur líquido/ logurt líquid CENA: Ensalada de tomate, pavo al horno. Fruta</p>	<p>25</p> <p>Tallarines a la napolitana (con hortalizas)</p> <p>Tallarins a la napolitana</p> <p>Tortilla de jamón serrano</p> <p>Truita de pernil Fruta/ Fruta CENA: Sémola, pescado con verduras al papillote. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Filete de panga a la andaluza (rebozado)</p> <p>Filet de panga a l'andalusa Fruta/ Fruta CENA: Ensaladilla de patata, calamar en salsa. Fruta</p>
<p>29</p> <p>Tornillos tricolor con champiñón y bacon</p> <p>Espirals amb xampinyó i bacon</p> <p>Albóndigas de bacalao con patatas</p> <p>Mandonguilles d'abadejo amb crella Fruta/ Fruta CENA: Sopa juliana, pan con aceite, jamón serrano y queso. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos castellanos (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Cigrons castellans</p> <p>Pizza IRCO (fiambre de york, queso, tomate y cebolla)</p> <p>Pizza IRCO Fruta/ Fruta CENA: Crema de verduras, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>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.</p>		



Fruta de temporada prevista para el mes de abril: fresa, manzana, naranja, pera y plátano.



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

VALORACIÓN NUTRICIONAL ABRIL 2013
ENERGÍA 903 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 97,4 g
PROTEÍNA 34,5 g
GRASAS 38,9 g AGS: 9,6 g AGM: 14,5 g AGP: 10,7 g

*Camina hacia una
vida más
saludable.*

