

OCTUBRE/ OCTUBRE 2012

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 ESCOLAR

LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DJOUS	VIERNES / DIVENDRES
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Macarrones a la italiana (pasta de trigo, tomate, hortalizas, queso) Macarrons a la italiana</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossada Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde, ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Tortilla de jamón serrano</p> <p>Truita de pernil salat Fruta/ Fruita CENA: Ensalada variada, pescado blanco al horno con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, maíz Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa de ave reina (fideo de trigo, huevo, ave, garbanzo, ternera) Sopa d'au reina</p> <p>Pollo asado a la manzana con patata dado</p> <p>Pollastre rostí a la poma amb creïlla Yogur/ logurt CENA: Pescado a la plancha con guarnición de arroz. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arros amb tomaca</p> <p>Longanizas lionesa (Longaniza de cerdo, cebolla) Llonganisses amb ceba Fruta/ Fruita CENA: Ensalada de atún y tomate, sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Guisado de patatas con pescado</p> <p>Guisat de creïlles amb peix</p> <p>Lomo a la provenzal (lomo de cerdo, hierbas provenzales) Llomello a la provençal Fruta/ Fruita CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de calabacín con queso</p> <p>Crema de carabassó amb formatge</p> <p>Hamburguesa mixta de ternera con guisantes salteados</p> <p>Hamburguesa amb pèsols saltats Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde, pescado azul al horno con patatas al vapor. Fruta</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>Espaguetis con atún (pasta de trigo, tomate, hortalizas, atún) Espaguetis amb tonyina</p> <p>Solomillo de pollo empanado con mahonesa</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb mahonesa Yogur/ logurt CENA: Verduras asadas al horno, tortilla francesa con york. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Arroz al horno (arroz, magro de cerdo, blanco, morcilla, longaniza de cerdo, tomate, garbanzo)</p> <p>Rollito de paleta de york y queso</p> <p>Rollito de pernil dolç i formatge Fruta/ Fruita CENA: Judías verdes, brocheta casera de pescado con verduras. Fruta</p>	<p>Festivo</p> <p>Festiu</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Fideuà gandiense (fideo de trigo, rape, calamar, gamba)</p> <p>Huevo cocido con pisto (hortalizas) Ous amb samfaina Fruta/ Fruita CENA: Sémola, filete de ternera con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Alubias estofadas (alubia, patata, chorizo, jamón serrano, hortalizas) Fesols estofats</p> <p>Lomo de merluza a la marinera (pescado, gamba, hortalizas) Llom de lluç a la marinera Fruta/ Fruita CENA: Ensalada con atún, pechuga de pollo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, olivas Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p>Sopa de letras (pasta de trigo, huevo, ave, hortalizas) Sopa de lletres</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón (pimiento, zanahoria, cebolla, champiñón) Cuixa de pollastre al xilindró Yogur/ logurt CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsca, llombarda</p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo, hortalizas)</p> <p>Paleta de york y queso</p> <p>Pernil dolç i formatge Fruta/ Fruita CENA: Huevo escalfado y ensalada de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>Crema de zanahorias Crema de safanòria</p> <p>Escalope milanesa (lomo de cerdo, pan rallado, huevo, harina de trigo) Escalop milanesa Fruta/ Fruita CENA: Ensalada completa y merluza al vapor. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirales a la napolitana (pasta de trigo, tomate, hortalizas, queso) Espirals a la napolitana</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Filet de lluç arrebossat Fruta/ Fruita CENA: Pavo a la plancha y ensalada completa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Crema de verduras naturales Crema de verdres naturals</p> <p>Lomo sajonia con judías verdes rehogadas (lomo de cerdo) Llomello amb bajoques Fruta/ Fruita CENA: Sopa de fideos, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Arros amb magre i verdures</p> <p>Filete de panga a la vasca (cebolla, huevo, hortalizas) Filet de panga a la vasca Natillas/ Crema CENA: Guisantes salteados y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, papaya, piña Lletuga, tomaca, safanòria, papaia, pinya</p> <p>Potaje de garbanzos (garbanzo, patata, chorizo, jamón serrano, hortalizas) Potatge de cigrons</p> <p>Pizza IRCO (base de pizza, tomate, fiambre de york, queso) Pizza IRCO Fruta/ Fruita CENA: Crema de patata y pescado blanco con guarnición de verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Cazuela de fideos a la marinera (fideo de trigo, calamar, merluza, gamba) Cassola de fideus a la marinera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creïlla i carabassó Fruta/ Fruita CENA: Ensalada completa, muslo de pollo al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (lenteja, patata, hortalizas) Llentilles amb verdures</p> <p>Empanadilla de atún</p> <p>Pastisset de tonyina Fruta/ Fruita CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, maíz Lletuga, tomaca, olives, dacsca</p> <p>Sopa de fideos (fideo de trigo, huevo, ave, garbanzo) Sopa de fideus</p> <p>Muslo de pollo al horno con patatas (lomo de cerdo) Cuixa de pollastre al forn amb creïlles Fruta/ Fruita CENA: Salteado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, pepino Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</p> <p>Tallarines con queso (pasta de trigo, tomate, cebolla, queso) Tallarins amb formatge</p> <p>Lomo asado con zanahoria dado (lomo de cerdo) Llomello rostí amb safanòria Yogur líquido/ logurt líquid CENA: Sopa de arroz, pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.</p>	

Consulte los festivos locales con el calendario de su centro escolar

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 OCTUBRE 2012
ENERGÍA 858 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 94 g
PROTEÍNA 33 g
GRASAS 36,3 g AGS: 9,2 g AGM: 13,6 g AGP: 9,9 g

Comienza el día con energía, incluye lácteos, cereales y fruta en tu desayuno

