



Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de Nutrición de IRCO.SL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano. Dos veces por semana se servirá fruta de cuarta gama.</p> <p>Diariamente se servirá pan y agua como bebida en el menú.</p> <p>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 (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 INGREDIENTES QUE COMPONEN 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 ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>			<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 1</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha con ajetes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 2</p> <p>Sopa de letras (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo rustido con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 5</p> <p>Espaguetis gratinados (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Salchichas con cebolla (carne de cerdo al horno)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pavo salteado con hortalizas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, maíz, olivas negras 6</p> <p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y queso fresco y brocheta casera de pescado con hortalizas. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, ZANAHORIA ECOLÓGICA 7</p> <p>Arroz con hortalizas</p> <p>Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, dados de queso 8</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de calabaza y calamares en salsa. Fruta.</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro 9</p> <p>Garbanzos de la abuela (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Fogonero a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras asadas al horno y tortilla francesa con york. Fruta</p>
<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>Lechuga, tomate, pepino, huevo duro 13</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) al horno con pisto (con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Huevo escalfado y menestra de verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 14</p> <p>Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 15</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Bocaditos de rosada con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y filete de ternera con pisto. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, atún 16</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 19</p> <p>Tallarines napolitana (con hortalizas y queso)</p> <p>Lomo adobado al horno con zanahoria dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>20</p> <p>Alubias a la vinagreta (con hortalizas y olivas)</p> <p>Filete de gallineta a la romana (rebozado casero)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 21</p> <p>Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Tortilla patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes con tomates y muslo de pollo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas 22</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Pizza de atún (con tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de verdura y ternera guisada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, ZANAHORIA ECOLÓGICA, dados de queso 23</p> <p>Arroz con pollo y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado azul con guarnición de verduras. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 26</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Albóndigas de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Acelgas a la catalana y brocheta de pescado casera con verduras. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, olivas, pepino 27</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada verde y salteado de pavo con hortalizas al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro 28</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Merluza a la bilbaína con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Lomo a la plancha y ensalada de tomate. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda 29</p> <p>Lentejas a la riojana (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate cherry, olivas negras, zanahoria 30</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y magro salteado con ajetes. Fruta</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**

**VALORACIÓN NUTRICIONAL
OCTUBRE 2015**

(Promedio diario de la comida del
medio día)

ENERGÍA

874 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

80,7g

Azúcares: 20,1g

PROTEÍNA

29,4g

GRASAS

45,1g

AGS: 8,5g

AGM: 18,2g

AGP: 14,5g

SAL

3,8g

Curiosidades

15 DE OCTUBRE
DÍA NACIONAL DEL LAVADO DE MANOS

Lávate las manos:

- antes y después de comer
- después de usar el baño
- después de jugar con tu mascota



¿Cómo hacerlo?:

1. Moja tus manos
2. Ponles jabón
3. Frótalas bien
(incluyendo
ambos partes de
las manos, los
dedos y debajo
de las uñas)
4. Enjuágalas con
agua limpia
5. ¡Y sécalas bien!