

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 Macarrones italiana</p> <p>(con tomate, verduras y queso)</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta en conserva</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p>13 Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada de atún y huevos revueltos. Fruta</p>	<p>14 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún y olivas)</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con guisantes, huevo y fiambre de york)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Verdura salteada y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>15 Vichysoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Filete de limanda a la riojana con zanahoria</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Sopa de verduras y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>16 Garbanzos a la castellana</p> <p>(con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</p> <p>(al horno con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Brócoli y pescado blanco en salsa. Fruta</p>
<p>19 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Lomo en salsa española con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>20 Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>21 Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Hervido de verduras y pollo rustido. Fruta</p>	<p>22 Sopa de ave reina con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de palometa rebozado casero con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y huevos cocidos gratinados. Fruta</p>	<p>23 Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y calamares en salsa. Fruta</p>
<p>26 Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>27 Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, guisantes y espárragos; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>28 Garbanzos estofados</p> <p>(con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>29 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p> <p>CENA: Verdura salteada y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>30 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Col al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, kiwi, plátano y pera</p>	<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO (30g/comensal).</p>	<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p>		
<p>FRUTA DE IV GAMA: piña, sandía, manzana, melón y pera</p>	<p>Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal).</p>	<p>Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>		

CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías qué... el 2016 es el año de las legumbres?
¡Las legumbres son muy nutritivas! Es un alimento 100% natural, de la tierra, muy rico en proteínas vegetales, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, como el hierro.
Es un alimento muy completo que te ayudará a estar fuerte y sano/a.



Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el Departamento de Nutrición de IRCO, S.L.

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 612,11 Kcal; Hidratos de Carbono: 64,38g (Azúcares: 14,91g); Proteínas: 21,35g; Grasas: 28,04g (AGS: 6,16g, AGM: 6,89g y AGP: 12,46g); Sal: 2,42g.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: 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 que componen los platos servidos.

Mmmm qué IRCO!!

SEPTIEMBRE 2016

RICO EN FIBRA

IRCO

Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 Macarrones italiana</p> <p>(con tomate, verduras y queso)</p> <p>Filete de limanda a la romana con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>13 Lentejas con verduras</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>14 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún y olivas)</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>(con guisantes, huevo y fiambre de york)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>15 Vichysoisse</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Filete de bacalao a la riojana con zanahoria</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>16 Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</p> <p>(al horno con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>19 Crema de zanahoria con queso</p> <p>Lomo en salsa española con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>20 Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>21 Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>22 Sopa juliana con estrellitas</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Filete de palometa rebozado casero con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>23 Arroz con setas</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>26 Lentejas con verduras</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>27 Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, guisantes y espárragos; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>28 Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>29 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>30 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 Macarrones italiana</p> <p>(con tomate, verduras y queso)</p> <p>Filete de limanda a la romana con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta en conserva</p>	<p>13 Lentejas con verduras</p> <p>(sin zanahoria)</p> <p>Salchichas de ave lionesa con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>14 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, maíz, pepino, atún y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>15 Vichysoise</p> <p>(crema de patata y puerro)</p> <p>Filete de bacalao a la riojana</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>16 Garbanzos a la castellana</p> <p>(con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</p> <p>(al horno con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>19 Crema de patata</p> <p>Lomo en salsa española con ensalada</p> <p>(al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>20 Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Tortilla de atún con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>21 Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas) (sin zanahoria)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada</p> <p>(con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate y lombarda) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>22 Sopa de ave reina con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de palometa rebozado casero con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y pepino) (sin zanahoria)</p> <p>Yogur</p>	<p>23 Pasta hervida</p> <p>Queso fresco con ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>
<p>26 Lentejas con verduras</p> <p>(sin zanahoria)</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto asado y ensalada</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>27 Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Merluza a la vasca con ensalada</p> <p>(al horno con huevo, guisantes y espárragos; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y dados de queso fresco)</p> <p>Fruta de temporada ecológica</p>	<p>28 Garbanzos estofados</p> <p>(con patata, hortalizas, chorizo y hueso de jamón) (sin zanahoria)</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</p> <p>(de lechuga, tomate y maíz) (sin zanahoria)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>	<p>29 Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, maíz, pepino, atún, huevo y olivas) (sin zanahoria)</p> <p>Pasta hervida</p> <p>Yogur</p>	<p>30 Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Filete de palometa a la madrileña con ensalada</p> <p>(rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y pepino)</p> <p>Fruta de IV Gama</p>



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
12	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate, sin queso)								
	2º p	Merluza al limón con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)								
13	1er p	Lentejas con verduras					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo con ensalada (de lechuga, tomate y lombarda)								
14	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún y olivas)								
	2º p	Arroz con hortalizas								
15	1er p	Vichysoisse (crema de patata y puerro)								
	2º p	Filete de bacalao a la riojana con zanahoria (al horno en salsa de hortalizas)								
16	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)				Filete de pavo a la plancha		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)		
19	1er p	Crema de zanahoria (sin queso)								
	2º p	Lomo en salsa española con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz)								
20	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo								
	2º p	Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)					Magro con tomate		Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)	
21	1er p	Alubias a la jardinera (con hortalizas)					Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Alubias a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Pizza de atún sin gluten con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)		Pizza vegetal con ensalada (con tomate, sin queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)						

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: 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.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celiacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celiaco e intolerante a la lactosa, celiaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN ⁽¹⁾ :								
DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/CACAHUETE	AL.SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
22	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Filete de bacalao al vapor con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)								<i>Filete de pavo en su jugo</i>
23	1er p	Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)						<i>Arroz con setas</i>		
	2º p	Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	<i>Muslo de pollo rustido</i>		Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)					
26	1er p	Lentejas con verduras					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Lentejas con verduras	
	2º p	Pechuga de pollo con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)								
27	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Merluza a la vasca con ensalada (al horno con guisantes y espárragos; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)					<i>Merluza al caldo corto</i>		Merluza a la vasca con ensalada (al horno con guisantes y espárragos; y ensalada de lechuga, tomate y pepino)	<i>Lomo a la plancha</i>
28	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>		Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)				<i>Magro con verduras</i>		Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)		
29	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)				<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pepino, atún, huevo y olivas)		<i>Ensalada completa (sin atún)</i>
	2º p	Arroz con magro y verduras								
30	1er p	Crema de verduras naturales (sin queso)								
	2º p	Filete de bacalao al horno con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y pepino)								<i>Filete de pavo al limón</i>

(1) Se incluye en este grupo el apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (1er plato, 2º plato, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: 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.

NOTA 3: La base de pizza "sin gluten" son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. En el caso de celíacos con combinación del resto de alergias comunes (por ejemplo: celíaco e intolerante a la lactosa, celíaco y alérgico al huevo,...), la base de pizza será sustituida por el cárnico indicado para la alergia combinada.



Mmmm qué IRCO!!

SEPTIEMBRE 2016

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 Pasta hervida</p> <p>Merluza al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Hervido de verduras</p> <p>(con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Arroz hervido</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Crema de patata</p> <p>Filete de bacalao al horno con zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Hervido de verduras</p> <p>(con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>19 Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Pasta hervida</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Hervido de verduras</p> <p>(con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Sopa de ave con fideos</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Yogur natural</p>	<p>23 Arroz blanco al horno</p> <p>Muslo de pollo rustido</p> <p>Fruta</p>
<p>26 Hervido de verduras</p> <p>(con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Pasta hervida</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Hervido de verduras</p> <p>(con patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Arroz hervido</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Yogur natural</p>	<p>30 Crema de patata y zanahoria</p> <p>Filete de bacalao al horno</p> <p>Fruta</p>

Dieta indicada para facilitar la digestión

IRCO
Restauración colectiva.



Delegación de Andalucía, 9 de Septiembre de 2016

Estimado cliente,

En IRCO, en nuestra línea de compromiso desde hace más de 35 años con la alimentación y hábitos de vida saludable, nos unimos y apoyamos la novedosa iniciativa para el año 2016 propuesta por la *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)*:



Semillas nutritivas para un futuro sostenible

En particular, somos conocedores de la importancia nutricional de las legumbres y el papel fundamental que desempeñan dentro de la producción *Sostenible* de alimentos. Por ello, con el ánimo de concienciar a la población, les entregamos una **infografía** que recomendamos sitúe en un lugar visible en su comedor.

Agradecemos de antemano su colaboración,

Dpto. Nutrición y Dietética

IRCO.SL



2016. EL AÑO DE LAS LEGUMBRES

Conócelas

Alubias
Lentejas
Garbanzos
Judías verdes
Guisantes
Soja...



Proteínas

Fibra

Poca grasa y
colesterol

¿Qué nutrientes
te aportan?

Vitaminas

Hierro

Calcio

¡Saca el máximo
partido

para obtener más proteína!



Legumbres + cereales

para obtener más hierro!



Legumbres + vitamina C

¡Además, su cultivo ayuda al medio ambiente!



2016. L'ANY DE LES LLEGUMS

Coneix-les

Fesols
Lentilles
Cigrons
Bajoquetes
Pèsols
Soja...



Proteïnes

Fibra

Poc greix i
colesterol

Què nutrients
f'aporten?

Vitamines

Ferro

Calci

Trau el màxim
partit

per obtenir més proteïna!



Llegums + cereals

per obtenir més ferro!



Llegums + vitamina C

A més, el seu cultiu ajuda al medi ambient!



IRCO
Restauració col·lectiva.



No tires aquest paper, RECICLA' L! El medi ambient és cosa de tots

