

SEPTIEMBRE 2015

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

MENU CATERING



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | Día no lectivo | Día no lectivo | Día no lectivo | Día no lectivo |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Día no lectivo | Día no lectivo | Día no lectivo | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guisado de patatas con pescado (con calamar, merluza y gamba) Lomo adobado al horno con judias verdes Fruta en conserva CENA: Verduras al horno y ternera a la plancha. Fruta | Lechuga, tomate, maiz, dados de queso Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, huevo y garbanzos) Muslo de pollo a las hierbas provenzales con zanahoria baby (al horno) Fruta CENA: Brócoli gratinado y brocheta de pescado azul casera. Fruta |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Lechuga, tomate, maiz, zanahoria Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Escalope empanado con patatas chips (lomo de cerdo rebozado) Fruta CENA: Champiñon al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta | Lechuga, tomate, maiz, huevo duro Tallarines con tomate y calabacín Filete de bacalao meniere (al horno con caldo de pescado) Fruta CENA: Hervido valenciano y pavo rustido. Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema patata y puerro con picatostes caseros Salchichas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Menestra de verduras y pescadilla al caldo corto. Fruta | Lechuga, tomate, lombarda, atún Arroz con tomate Tortilla de york Yogur CENA: Ensalada variada y sepia en salsa. Fruta | Lechuga, tomate, olivas, pepino Garbanzos con chorizo Filete de halibut orly (rebozado casero) Fruta CENA: Sopa de verduras y revuelto de ajetes. Fruta |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Sopa castellana con estrellitas (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano) Lomo adobado en salsa española con guisantes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada de arroz y pescado blanco a la plancha con verduras. Fruta | Lechuga, tomate, maiz, dados de pavo Guisado de patatas con ternera Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Parillada de verduras y pechuga de pollo en salsa de setas. Fruta | Lechuga, tomate, lombarda, pepino Fideos a la cazuela de pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla de queso Fruta CENA: Judias verdes con tomate y pescado azul al horno. Fruta | Lechuga, zanahoria, lombarda, maiz Alubias con verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Yogur CENA: Ensalada mixta y rollito de ternera con queso. Fruta | Lechuga, tomate, olivas negras, dados de queso Arroz con magro Delicias de calamar Fruta CENA: Coliflor rehogada y huevos revueltos con champiñon . Fruta |
| 28 | 29 | 30 | Fruta de temporada que se sirve durante el mes de septiembre: manzana, plátano, sandía, melón, nectarina, melocotón | |
| Lechuga, tomate, zanahoria, maiz Crema de zanahoria con queso Pechuga de pollo empanada con ketchup Fruta CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco en salsa. Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, pepino Macarrones con bacon y champiñón Filete de tilapia a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Ensalada variada y salteado de pavo con hortalizas. Fruta | Lechuga, tomate, maiz, lombarda Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba) Salteado de magro con verduras Fruta CENA: Sopa de verduras y huevos cocidos con pisto. Fruta | 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. 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 o sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente. | |



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 SEPTIEMBRE 2015 (Promedio diario de la comida del medio día) |
|--|
| ENERGÍA 894Kcal |
| HIDRATOS DE CARBONO 90g |
| Azúcares: 24g |
| PROTEÍNA 32.2g |
| GRASAS 42.7g AGS: 8.6g AGM: 15.8g AGP: 14g |
| SAL 2.9g |

**¡Atrévete a variar en el desayuno y
escoge cereales integrales!**

Tienen alto contenido en fibra,
minerales y vitaminas.

¡Además, proporcionan
energía a tu organismo,
cuidan la flora de tu intestino
y ayudan a proteger tus
dientes!

