



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de diciembre: mandarina, manzana, caqui persimon, naranja, pera y plátano.</p> <p>Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea el aceite de oliva virgen. En la elaboración de los platos se utilizará aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p> <p>Diariamente se servirá pan (30g/comensal) y agua como bebida en el menú.</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Merluza rebozado casero con ensalada</b> (de lechuga, tomate, maíz y olivas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Parrillada de verduras y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Espaguetis italiana</b> (con verduras, tomate y queso)</p> <p><b>Salteado de magro a la santanderina</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Ensalada mixta y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Lentejas de la abuela</b> (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Filete de tilapia a la vizcaína</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p><b>Yogur</b> CENA: Brócoli gratinado y filete de pavo con tomates asados. Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz con pollo y verduras</b></p> <p><b>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Menestra de verduras y calamar en salsa. Fruta</p>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<p><b>Crema de zanahoria con queso</b></p> <p><b>Bacalao rebozado con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p><b>Yogur</b> CENA: Verduras al horno y ternera a la plancha con cebolla. Fruta</p>	<p><b>Arroz con hortalizas</b></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Sopa de ave y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p><b>Garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Filete de tilapia a la gallega</b> (al horno con hortalizas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Coliflor al vapor y revuelto con jamón serrano. Fruta</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p><b>Fideos a la cazuela con hortalizas</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta con pisto</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Hervido de verduras y huevos cocidos con zanahoria. Fruta</p>	<p><b>Alubias a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO con ensalada</b> (con fiambre de york, tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Champiñón al ajillo y brocheta de pescado blanco casera. Fruta</p>	<p><b>Paella de arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de panga orly</b> (rebozado casero)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Puré de patata con virutas de jamón serrano y filete de pavo al limón. Fruta</p>	<p><b>Sopa de pescado</b> (con estrellitas, merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Muslo de pollo asado con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Ensalada verde y lomo rustido con juliana de verduras. Fruta</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla de atún con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Sémola y sepia a la plancha con verduras salteadas. Fruta</p>
<p><b>MENÚ DE NAVIDAD</b></p> <p><b>21</b></p> <p><b>Macarrones IRCO</b> (con tomate, bacon, cebolla y queso)</p> <p><b>Lomo adobado en salsa con patatas asadas</b> (al horno con hortalizas)</p> <p><b>Choco Dalky vainilla</b> CENA: Ensalada de tomate con queso fresco y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>		<p><b>22</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos con verduras</b></p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Col rehogada y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Merluza a la bilbaína</b> (al horno con hortalizas)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> CENA: Guisantes con tomate y rollito de york y queso casero. Fruta</p>	<p><b>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</b> 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 ALÉRGICOS E INGREDIENTES QUE CONTIENEN 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>



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**

<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL DICIEMBRE 2015</b> (promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA <b>654Kcal</b>
HIDRATOS DE CARBONO <b>64.4g</b>
Azúcares: <b>17.1g</b>
PROTEÍNA <b>24.4g</b>
GRASAS <b>31.8g</b> AGS: 6.2g AGM: 7.9g AGP: 15.1g
SAL <b>2.3g</b>

\*Valoración realizada con el DIAL  
Programa para Evaluación de Dietas y  
Cálculos de Alimentación

***¡¡Diviértete esta Navidad!!***



*No hay nada mejor que cocinar para quienes más te quieren, ¿quieres sorprenderlos?*

*¡¡Atrévete con esta divertida receta!! Coloca medias rodajas de kiwi como si fuesen las hojas de un abeto. En el tronco del árbol y en las puntas de las hojas coloca los arándanos y para terminar, ¡¡la estrella del árbol será la uva de la suerte!!*

***¡Feliz y Saludable Navidad!***

