

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>Espaguetis napolitana (con tomate, verduras y queso)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta en conserva CENA: Ensalada completa y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>Alubias a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Magro de cerdo al horno con tomate</p> <p>Fruta de temporada CENA: Coliflor al ajillo y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>Arroz con hortalizas</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Sopa de verduras y pescadilla al papillote. Fruta</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y lomo asado con tomatitos. Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Filete de fogonero a la vizcaína (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Espirales con tomate y calabacín</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Puré de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de bacalao a la madrileña con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pavo al limón. Fruta</p>
<p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) al horno con cebolla</p> <p>Fruta de temporada CENA: Brócoli gratinado y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>Cazuela de fideos a la marinera (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Crema de verduras naturales y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>Alubias de la abuela (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de LECHUGA ECOLÓGICA, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate con queso fresco y brocheta de pescado blanco casera. Fruta</p>	<p>Sopa de ave reina con letras (con carne de gallina, garbanzos y hortalizas)</p> <p>Merluza rebozado casero</p> <p>Yogur CENA: Menestra de verduras y magro al horno. Fruta</p>	<p>Paella de arroz con verduras</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Guisantes salteados y filete de pavo en su jugo. Fruta</p>
<p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina con zanahoria dado (al horno con salsa de hortalizas y patata)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Ensalada mixta con atún y revuelto con ajetes. Fruta</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de bacalao a la gallega con ensalada (al horno con hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Col al vapor y ternera guisada con hortalizas. Fruta</p>	<p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Verduritas rehogadas y brocheta de pollo casera. Fruta</p>	<p>Alubias estofadas (con hortalizas, patata, chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Filete de tilapia a la romana con ensalada (rebozado casero; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Puré de patata y lomo asado con pimienta. Fruta</p>	<p>Arroz con costra (con hortalizas y huevo)</p> <p>Queso fresco con ensalada (de lechuga, tomate, pepino y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de enero: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano. Dos veces por semana se servirá fruta de cuarta gama.</p>		<p>Diariamente, se servirá pan (30g/comensal) y, una vez por semana, pan integral (30g/comensal).</p>		
<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida.</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>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 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>				



¡RECUERDA!

Se aconseja consumir
entre 3 y 4 raciones a
la semana



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

EL PESCADO: FUENTE DE PROTEÍNAS Y OMEGA 3

*¡Hola! Soy Norteño, una merluza
del Mar Cantábrico que ¡necesita
vuestra ayuda! Mis amigos y yo estamos un
poco perdidos y no sabemos qué tipo de pescados
somos. ¡Sólo tienes que unirnos con flechas y
mostrarnos el camino!*



VALORACIÓN NUTRICIONAL ENERO 2016 (promedio diario de la comida del medio día)
ENERGÍA 650 Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 61.7g
Azúcares: 16.4g
PROTEÍNA 24.2g
GRASAS 32.5g AGS: 6.6g AGM: 8.0g AGP: 15.1g
SAL 2.3g

Solución juego: pescado azul (atún, sardina y salmón);
pescado blanco (merluza y lenguado)



Atún



Merluza



Lenguado



Sardina



Salmón

Pescado blanco

Es una buena fuente de proteínas, vitamina D,
yodo y Omega 3

Pescado azul

Contiene más cantidad de Omega 3, una
grasa buena que ayuda a nuestro
corazón