

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	4 Arroz con verduras	5 Alubias estofadas (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)	6 Fideos a la cazuela con magro
	Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla)	Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y MAÍZ ECOLÓGICO)	Filete de tilapia a la andaluza (rebozado casero)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y olivas)
	Fruta de temporada CENA: Verduras asadas al horno y pescado blanco en salsa. Fruta	Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con verduritas. Fruta	Yogur CENA: Ensalada de tomate con queso fresco y lomo de cerdo asado. Fruta	Fruta de temporada CENA: Champiñón salteado y brochetas de pescado caseras. Fruta
9 Lentejas con verduras	10 Macarrones con tomate y champiñón	11 Crema de verduras naturales con queso	12 Arroz milanese (con magro de cerdo, fiambre de york y hortalizas)	13 Garbanzos a la riojana (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón)
Pechuga de pollo empanada con ketchup y ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas)	Huevos cocidos con hortalizas y ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Merluza a la marinera con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de pescado y marisco)	Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)	Filete de bacalao en salsa mery (al horno con ajo y perejil)
Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa mery. Fruta	Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y chuletas de cerdo al horno. Fruta	Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y filete de ternera con cebolla. Fruta	Fruta de temporada CENA: Verduras gratinadas y pavo rustido. Fruta	Fruta de temporada CENA: Aceitunas a la catalana y revuelto con jamón serrano. Fruta
16 Arroz con verduras	17 Alubias a la jardinera (con hortalizas)	18 Tallarines napolitana (con tomate, verduras y queso)	19 Estofado de patatas con ternera	20 Cazuela de fideos con verduras
Lomo adobado en salsa española con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (al horno con hortalizas)	Pizza de atún con ensalada (con tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	Tortilla de calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)	Filete de panga a la madrileña con ensalada (rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso)	Huevos cocidos con pisto asado (con tomate y hortalizas)
Fruta de temporada CENA: Coliflor al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta	Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo casera. Fruta	Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y magro de cerdo en salsa. Fruta	Yogur CENA: Sopa de verduras y filete de pavo en su jugo. Fruta	Fruta de temporada CENA: Ensalada variada y pescadilla al limón. Fruta
23 Lentejas con verduras	24 Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba)	25 Crema parmentiere con queso (con patata y puerro)	26 Espirales con tomate y calabacín	27 Cocido extremeño (con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas)
Delicias de calamar con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y MAÍZ ECOLÓGICO)	Tortilla de patata con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)	Muslo de pollo al horno con zanahoria dado	Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas)	Bacalao a la extremeña (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)
Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y ternera a la plancha. Fruta	Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y lomo rustido con hortalizas. Fruta	Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta	Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo al limón. Fruta	Pera CENA: Ensalada verde y revuelto de champiñón. Fruta
30 Fideos a la cazuela con hortalizas	Fruta de temporada que se sirve durante el mes de noviembre: mandarina, manzana, caqui persimón, pera y plátano. Dos veces por semana se servirá fruta de cuarta gama.		Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea el aceite de oliva virgen. Diariamente se servirá pan y agua como bebida en el menú.	
Salchichas con tomate y ensalada (carne de cerdo al horno y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria)	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.			
Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla de espinacas. Fruta	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.			



MENU EXTREMEÑO

Cocido extremeño
(con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas)

Bacalao a la extremeña
(al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)

Pera



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 NOVIEMBRE 2015 <small>(Promedio diario de la comida del medio día)</small>
ENERGÍA 802Kcal
HIDRATOS DE CARBONO 79.2g
Azúcares: 18.4g
PROTEÍNA 30.6g
GRASAS 37.5g AGS: 7.4g AGM: 13.1g AGP: 13.6g
SAL 2.5g

EL BAILE AYUDA A MEJORAR LA SALUD

La Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos al día de actividad física para activar el corazón y fortalecer los huesos y los músculos.

¡El baile es una de ellas!

Además, es una actividad que puedes realizar con tus amigos.



¿Por qué no probar con una jota extremeña y así conocer un poco más España?

