MENÚ

Noviembre 2020

MENÚ CATERING
Menu catering

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas de la abuela** con hortalizas **Delicias de calamar** Fruta *CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta*	**03** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **CREMA MEDITERRÁNEA ECO** con hortalizas **Jamoncito de pollo en salsa de naranja** al horno Fruta *CENA: Judías con salsa de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta*	**04** **Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro,atún y olivas **Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano Fruta y yogur *CENA: Guisantes salteados y tortilla de calabacín. Fruta*	**05** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones con tomate y albahaca** **Merluza al horno con guisantes** Fruta *CENA: Ensalada verde y pavo en su jugo. Fruta*	**06** Lechuga, tomate, maíz, queso **Garbanzos a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata** Fruta *CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta*
09 Lechuga variada, tomate, maíz **Sopa de ave con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Hamburguesa de ave con pisto** al horno con tomate y hortalizas Fruta *CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al limón. Fruta*	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa mery con judías verdes** al horno con ajo y perejil Fruta *CENA: Hervido valenciano y magro con ajetes. Fruta*	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias con jamón** **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta *CENA: Ensalada completa y pechuga de pollo a la plancha. Fruta*	**12** Lechuga, tomate, maíz, atún **Espaguetis con tomate y champiñón** **Boqueron del mediteráneo en tempura** Fruta *CENA: Guisantes rehogados y tortilla de berenjena. Fruta*	**13** Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de garbanzos al aroma de comino** **Lomo a las hierbas provenzales** al horno Fruta *CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta*
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** **Bacalao rebozado** Fruta *CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta*	**17** **Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro,atún y olivas **Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y yogur *CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al limón. Fruta*	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a banda** con merluza y marisco **Tortilla de patata y calabacín** Fruta *CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta*	**19** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa de cocido completo con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos **Solomillo de pollo empanado** Fruta *CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa verde. Fruta*	**20** Lechuga, tomate, lombarda, huevo **Crema Saint Germain** de guisantes y manzana **Pizza de york y queso** con tomate Fruta *CENA: Sopa juliana y pavo a las finas hierbas. Fruta*
23 Lechuga variada, tomate, maíz **MACARRONES INTEGRALES napolitana** con tomate y hortalizas **Bocaditos de rosada** Fruta *CENA: Crema de zanahoria y pavo rustido. Fruta*	**24** Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Alubias campesinas** con hortalizas **Lomo adobado en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta*	**25** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Paella de verduras** **Merluza SOSTENIBLE a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Ensalada de tomate y ternera guisada. Fruta*	**26** Ensalada Mariachi lechuga, tomate, maíz, mango **Patatas al estilo Dante** riojanas con chorizo **Pollo Tijuana** tiras de pollo rebozadas Yogur artesano Coco *CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta*	**27** Lechuga, tomate, zanahoria, atún **POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA ECO** con hortalizas **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta *CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta*
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta*	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/ NECESIDADES ESPECIALES: 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.			

IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La calabaza es uno de los frutos más grandes que existen, pudiendo alcanzar casi 1000 kilos. Su color naranja característico es debido a un componente llamado carotenoide, que es además, beneficiosos para la salud.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3698kj 884kcal	41.4g	8.0g	13.3g	16.3g

Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:
88g	23.5g	33.4g	2.4g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Novembre 2020

MENÚ CATERING
Menu catering

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Llentilles de la iaia** amb hortalisses **Delícies de calamar** Fruita *SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet vedella. Fruita*	**03** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **CREMA MEDITERRÀNIA ECO** amb hortalisses **Pernilet de pollastre en salsa de taronja** al forn Fruita *SOPAR: Bajoques amb salsa de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita*	**04** **Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives **Arròs rossejat** amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià Fruta i iogurt *SOPAR: Pèsols saltats i truita de carabasseta. Fruita*	**05** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Macarrons amb tomaca i alfàbega** **Lluç al forn amb pèsols** Fruita *SOPAR: Amanida verda i titot en el seu suc. Fruita*	**06** Lletuga, tomaca, dacsa, formatge **Cigrons a la jardinera** amb hortalisses **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blau a la papillota. Fruita*
09 Lletuga variada, tomaca, dacsa **Sopa d'au amb estreletes** d'au i porc amb ou **Hamburguesa d'au amb samfaina** al forn amb tomaca i hortalisses Fruita *SOPAR: Crema de xampinyó i peix blau a la llima. Fruita*	**10** Lletuga, tomaca, safanòria, ou **Arròs amb tomaca** **Abadejo en salsa mery amb bajoques** al forn amb all i julivert Fruita *SOPAR: Bollit valencià i magre amb alls tendres. Fruita*	**11** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Fesols amb pernil** **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita *SOPAR: Amanida completa i pit de pollastre a la planxa. Fruita*	**12** Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina **Espaguetis amb tomaca i xampinyó** **Aladroc del mediterràni amb tempura** Fruita *SOPAR: Pèsols ofegats i truita d'albergina. Fruita*	**13** **Crema de cigrons a l'aroma de comí** **Llom a les herbes provençals** al forn Fruita *SOPAR: Sopa d'au i sepia a l'all. Fruita*
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL** **Bacallà arrebossat** Fruita *SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita*	**17** **Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives **Macarrons bolonyesa** amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruta i iogurt *SOPAR: Bajoques saltades i peix blau a la llima. Fruita*	**18** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs a banda** amb lluç i marisc **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita *SOPAR: Graellada de verdures i llom rostit. Fruita*	**19** Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Sopa de putxero complet amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa verda. Fruita*	**20** Lletuga, tomaca, llombarda, ou **Crema Saint Gremain** de pèsols i poma **Pizza de pernil dolç i formatge** amb tomaca Fruita *SOPAR: Sopa juliana i titot a les fines herbes. Fruita*
23 Lletuga variada, tomaca, dacsa **MACARRONES INTEGRALES napolitana** amb tomaca i hortalisses **Mossets de rosada** Fruita *SOPAR: Crema de safanòria i titot rostit. Fruita*	**24** Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **Fesols llauradors** amb hortalisses **Llom adobat en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Floricol al vapor i remenat d'alls tendres. Fruita*	**25** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Paella de verdures** **Lluç SOSTENIBLE a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida de tomaca i vedella guisada. Fruita*	**26** Amanida Mariatxi lletuga, tomaca, dacsa, mango **Creïlles a l'estil Dante** riojanas amb xoriço **Pollastre Tijuana** tires de pollastre arrebossades Iogurt artesà Coco *SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i peix blau al vapor. Fruita*	**27** Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina **POTATGE DE CIGRONS AMB CARABASSA ECO** amb hortalisses **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blanc al forn. Fruita*
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Crema de carabasseta** **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida verda i peix blau a la papillota. Fruita*	INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO · Peix Sostenible · Peix blau Bo en Omega 3 · Gastronomía local · Proteïna vegetal · Producte temporada · Suggeriment sopar · Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La carabassa és un dels fruits més grans que existixen, podent aconseguir quasi 1000 quilos. El seu color taronja característic és degut a un component anomenat carotenoide, que és a més, beneficiós per a la salut.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3698kj 884kcal	41.4g	8.0g	13.3g	16.3g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
88g	23.5g	33.4g	2.4g

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

MENÚ

Noviembre 2020

MENÚ CATERING INFANTIL

Menu infantil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con verduras** **Bocaditos de rosada** Fruta *CENA: Espinacas a la crema y rollito de ternera. Fruta*	**03** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **CREMA MEDITERRÁNEA ECO** con hortalizas **Pollo deshuesado en salsa de naranja** al horno Fruta *CENA: Judías con salsa de tomate y brocheta de pescado blanco. Fruta*	**04** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz rossejat** con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano **Huevo duro con loncha de queso** Fruta y yogur *CENA: Guisantes salteados y tortilla de calabacín. Fruta*	**05** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones con tomate y albahaca** **Merluza al horno con guisantes** Fruta *CENA: Ensalada verde y pavo en su jugo. Fruta*	**06** Lechuga, tomate, maíz, queso **Garbanzos triturados a la jardinera** con hortalizas **Tortilla de patata** Fruta *CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta*
09 Lechuga variada, tomate, maíz **Sopa de ave con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Hamburguesa de ave con pisto** al horno con tomate y hortalizas Fruta *CENA: Crema de champiñón y pescado blanco al limón. Fruta*	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa mery con judías verdes** al horno con ajo y perejil Fruta *CENA: Hervido valenciano y magro con ajetes. Fruta*	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias trituradas de la huerta** con hortalizas **Tortilla española** con patata y cebolla Fruta *CENA: Ensalada completa y pechuga de pollo a la plancha. Fruta*	**12** Lechuga, tomate, maíz, atún **Espaguetis con tomate y champiñón** **Chispas de merluza** Fruta *CENA: Guisantes rehogados y tortilla de berenjena. Fruta*	**13** Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de garbanzos al aroma de comino** **Lomo adobado troceado a las hierbas provenzales** al horno Fruta *CENA: Sopa de ave y sepia al ajillo. Fruta*
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** **Bacalao rebozado** Fruta *CENA: Escalivada y tortilla de patata. Fruta*	**17** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Macarrones boloñesa** con carne picada de cerdo, tomate y queso **Pechuga de pavo y queso** Fruta y yogur *CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al limón. Fruta*	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a banda** con merluza **Tortilla de patata y calabacín** Fruta *CENA: Parrillada de verduras y lomo rustido. Fruta*	**19** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa de cocido completo con fideos** de ave y cerdo con huevo y garbanzos **Solomillo de pollo empanado** Fruta *CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa verde. Fruta*	**20** Lechuga, tomate, lombarda, huevo **Crema Saint Germain** de guisantes y manzana **Lomo sajonia troceado asado** Fruta *CENA: Sopa juliana y pavo a las finas hierbas. Fruta*
23 Lechuga variada, tomate, maíz **MACARRONES INTEGRALES napolitana** con tomate y hortalizas **Bocaditos de rosada** Fruta *CENA: Crema de zanahoria y pavo rustido. Fruta*	**24** Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Alubias trituradas campesinas** con hortalizas **Lomo adobado troceado en salsa** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Coliflor al vapor y revuelto de ajetes. Fruta*	**25** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Paella de verduras** **Merluza SOSTENIBLE a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Ensalada de tomate y ternera guisada. Fruta*	**26** Ensalada Mariachi lechuga, tomate, maíz, mango **Patatas al estilo Dante** guisadas con magro **Pollo Tijuana** tiras de pollo rebozadas Yogur artesano Coco *CENA: Guisantes salteados con jamón y pescado azul al vapor. Fruta*	**27** Lechuga, tomate, zanahoria, atún **POTAJE DE GARBANZOS TRITURADOS CON CALABAZA ECO** con hortalizas **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta *CENA: Sémola y pescado blanco al horno. Fruta*
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta *CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta*	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/ NECESIDADES ESPECIALES: 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.			

IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón

CONSEJOS SALUDABLES

La calabaza es uno de los frutos más grandes que existen, pudiendo alcanzar casi 1000 kilos. Su color naranja característico es debido a un componente llamado carotenoide, que es además, beneficiosos para la salud.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3698kj 884kcal	41.4g	8.0g	13.3g	16.3g

Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:
88g	23.5g	33.4g	2.4g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Novembre 2020

MENÚ CATERING INFANTIL

Menu infantil

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
02 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Llentilles amb verdures** **Mossets de rosada** Fruita *SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet vedella. Fruita*	**03** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **CREMA MEDITERRÀNIA ECO** amb hortalisses **Pollastre desossat en salsa de taronja** al forn Fruita *SOPAR: Bajoques amb salsa de tomaca i broqueta de peix blanc. Fruita*	**04** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs rossejat** amb magre i secret de porc, cigrons i embotit valencià **Ou dur amb tallada de formatge** Fruta i iogurt *SOPAR: Pèsols saltats i truita de carabasseta. Fruita*	**05** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Macarrons amb tomaca i alfàbega** **Lluç al forn amb pèsols** Fruita *SOPAR: Amanida verda i titot en el seu suc. Fruita*	**06** Lletuga, tomaca, dacsa, formatge **Cigrons triturats a la jardinera** amb hortalisses **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blau a la papillota. Fruita*
09 Lletuga variada, tomaca, dacsa **Sopa d'au amb estreletes** d'au i porc amb ou **Hamburguesa d'au amb samfaina** al forn amb tomaca i hortalisses Fruita *SOPAR: Crema de xampinyó i peix blau a la llima. Fruita*	**10** Lletuga, tomaca, safanòria, ou **Arròs amb tomaca** **Abadejo en salsa mery amb bajoques** al forn amb all i julivert Fruita *SOPAR: Bollit valencià i magre amb alls tendres. Fruita*	**11** Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Fesols triturats de l'horta** amb hortalisses **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita *SOPAR: Amanida completa i pit de pollastre a la planxa. Fruita*	**12** Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina **Espaguetis amb tomaca i xampinyó** **Purnes de lluç** Fruita *SOPAR: Pèsols ofegats i truita d'albergina. Fruita*	**13** **Crema de cigrons a l'aroma de comí** **Llom adobat trossejat a les herbes provençals** al forn Fruita *SOPAR: Sopa d'au i sepia a l'all. Fruita*
16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Llentilles amb ARRÒS INTEGRAL** **Bacallà arrebossat** Fruita *SOPAR: Escalivada i truita de creïlla. Fruita*	**17** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Macarrons bolonyesa** amb carn picada de porc, tomaca i formatge **Pit de titot i formatge** Fruta i iogurt *SOPAR: Bajoques saltades i peix blau a la llima. Fruita*	**18** Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs a banda** amb lluç **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita *SOPAR: Graellada de verdures i llom rostit. Fruita*	**19** Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Sopa de putxero complet amb fideus** d'au i porc amb ou i cigrons **Filet de pollastre arrebossat** Fruita *SOPAR: Amanida variada i peix blanc en salsa verda. Fruita*	**20** Lletuga, tomaca, llombarda, ou **Crema Saint Gremain** de pèsols i poma **Llom saxònia trossejat torrat** Fruita *SOPAR: Sopa juliana i titot a les fines herbes. Fruita*
23 Lletuga variada, tomaca, dacsa **MACARRONES INTEGRALES napolitana** amb tomaca i hortalisses **Mossets de rosada** Fruita *SOPAR: Crema de safanòria i titot rostit. Fruita*	**24** Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **Fesols triturats llauradors** amb hortalisses **Llom adobat trossejat en salsa** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Floricol al vapor i remenat d'alls tendres. Fruita*	**25** Lletuga, tomaca, llombarda, olives **Paella de verdures** **Lluç SOSTENIBLE a la gallega** al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida de tomaca i vedella guisada. Fruita*	**26** Amanida Mariatxi lletuga, tomaca, dacsa, mango **Creïlles a l'estil Dante** guisades amb magre **Pollastre Tijuana** tires de pollastre arrebossades Iogurt artesà Coco *SOPAR: Pèsols saltats amb pernil i peix blau al vapor. Fruita*	**27** Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina **POTATGE DE CIGRONS TRITURADOS AMB CARABASSA ECO** amb hortalisses **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita *SOPAR: Sémola i peix blanc al forn. Fruita*
30 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **Crema de carabasseta** **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida verda i peix blau a la papillota. Fruita*	INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011,anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.			

IRCO

Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

- Ingredients ECO
- Peix Sostenible
- Peix blau Bo en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteïna vegetal
- Producte temporada
- Suggeriment sopar
- Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón

CONSELLS SALUDABLES

La carabassa és un dels fruits més grans que existixen, podent aconseguir quasi 1000 quilos. El seu color taronja característic és degut a un component anomenat carotenoide, que és a més, beneficiós per a la salut.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3698kj 884kcal	41.4g	8.0g	13.3g	16.3g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
88g	23.5g	33.4g	2.4g

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

NOVIEMBRE 2020

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda** **Lentejas con verduras** **Delicias de calamar** **Fruta**	**3** **Lechuga, tomate, lombarda, maíz** ***CREMA MEDITERRÁNEA ECO*** (con hortalizas) **Jamoncito de pollo en salsa de naranja** (al horno) **Fruta**	**4** **Ensalada variada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) **Arroz con pollo** **Fruta y yogur**	**5** **Lechuga, tomate, zanahoria, olivas** **Macarrones con tomate y albahaca** **Merluza al horno con guisantes** (con ajo y perejil) **Fruta**	**6** **Lechuga, tomate, maíz, queso** **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Tortilla de patata** **Fruta**
9 **Lechuga variada, tomate, maíz** **Sopa de ave con estrellitas** **Hamburguesa de ave con pisto** (al horno con tomate y hortalizas) **Fruta**	**10** **Lechuga, tomate, zanahoria, huevo** **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa mery con judías verdes** (al horno con ajo y perejil) **Fruta**	**11** **Lechuga, tomate, lombarda, maíz** **Alubias de la huerta** (con hortalizas) **Tortilla española** (con patata y cebolla) **Fruta**	**12** **Lechuga, tomate, maíz, atún** **Espaguetis con tomate y champiñón** **Boquerón del mediterráneo en tempura** **Fruta**	**13** **Lechuga, tomate, remolacha, olivas** **Crema de garbanzos al aroma de comino** **Muslo de pollo a las hierbas provenzales** (al horno) **Fruta**
16 **Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda** **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Bacalao rebozado** **Fruta**	**17** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas) **Macarrones salteados con pollo** (con tomate) **Fruta y yogur**	**18** **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz** **Arroz a banda** (con merluza y marisco) **Tortilla de patata y calabacín** **Fruta**	**19** **Lechuga, tomate, maíz, olivas** **Sopa de ave con fideos** **Solomillo de pollo empanado** **Fruta**	**20** **Lechuga, tomate, lombarda, huevo** **Crema Saint Germain** (de guisantes y manzana) **Pizza vegetal** (con tomate y queso) **Fruta**
23 **Lechuga variada, tomate, maíz** **MACARRONES INTEGRALES napolitana** (con tomate y hortalizas) **Bocaditos de rosada** **Fruta**	**24** **Lechuga, tomate, zanahoria, queso** **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Muslo de pollo en salsa** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	**25** **Lechuga, tomate, lombarda, olivas** **Paella de verduras** **Merluza SOSTENIBLE a la gallega** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**	**26** **Lechuga, tomate, maíz, mango** **Guisado de patatas con pavo** **Pollo Kentucky** (tiras de pollo rebozadas) **Yogur artesano coco**	**27** **Lechuga, tomate, zanahoria, atún** ***POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA ECO*** **Tortilla francesa con loncha de queso** **Fruta**
30 **Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda** **Crema de calabacín** **Albondigas de ave a la santanderina** (al horno con salsa de hortalizas) **Fruta**				

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.

NOVIEMBRE 2020

MENÚ NO COLESTEROL CATERING

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con verduras** **Abadejo al limón** Fruta	**3** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema mediterránea** (con hortalizas) **Jamoncito de pollo asado** Fruta	**4** **Ensalada variada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas) **Arroz con magro** Fruta y yogur desnatado	**5** Lechuga, tomate, zanahoria **Macarrones con tomate y albahaca** **Merluza al horno con guisantes** (con ajo y perejil) Fruta	**6** Lechuga, tomate, maíz **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Tortilla francesa** Fruta
9 Lechuga variada, tomate, maíz **Sopa de ave con estrellitas** **Pechuga de pollo con pisto asado** (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Arroz con coliflor y ajetes** **Abadejo en salsa mery con judías verdes** (al horno con ajo y perejil) Fruta	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias de la huerta** (con hortalizas) **Tortilla francesa** Fruta	**12** Lechuga, tomate, maíz, atún **Espaguetis con tomate y champiñón** **Merluza al vapor** Fruta	**13** Lechuga, tomate, remolacha **Crema de garbanzos** (con hortalizas) **Lomo a las hierbas provenzales** (al horno) Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Filete de bacalao al limón** Fruta	**17** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas) **Macarrones salteados con pollo** (con tomate) Fruta y yogur desnatado	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a banda** (con merluza y marisco) **Tortilla francesa** Fruta	**19** Lechuga, tomate, maíz **Sopa de ave con fideos** **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta	**20** Lechuga, tomate, lombarda, huevo **Crema de guisantes** **Pizza vegetal** (con tomate)(sin queso) Fruta
23 Lechuga variada, tomate, maíz **MACARRONES INTEGRALES napolitana** (con tomate y hortalizas)(sin queso) **Abadejo al horno** Fruta	**24** Lechuga, tomate, zanahoria **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Lomo asado** Fruta	**25** Lechuga, tomate, lombarda **Paella de verduras** **Merluza al caldo corto** Fruta	**26** Lechuga, tomate, maíz, mango **Guisado de patatas con magro** (con hortalizas) **Pechuga de pollo a la plancha** Yogur desnatado	**27** Lechuga, tomate, zanahoria, atún **Potaje de garbanzos con verduras** **Tortilla francesa** Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Salteado de magro a la santanderina** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta				

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

NOVIEMBRE 2020 — *DIETA BLANDA*

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Abadejo al limón** **Fruta**	**3** **Crema de patata y zanahoria** **Jamoncito de pollo asado** **Fruta**	**4** **Arroz blanco al horno** **Fiambre de york y queso** **Yogur natural**	**5** **Pasta hervida** **Merluza al horno** **Fruta**	**6** **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Tortilla francesa** **Fruta**
9 **Sopa de ave con estrellitas** **Pechuga de pollo al limón** **Fruta**	**10** **Arroz hervido** **Abadejo al caldo corto** **Fruta**	**11** **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Tortilla francesa** **Fruta**	**12** **Pasta hervida** **Merluza al vapor** **Fruta**	**13** **Crema de patata** **Muslo de pollo al horno** **Fruta**
16 **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Filete de bacalao al limón** **Fruta**	**17** **Pasta hervida** **Fiambre de york y queso** **Yogur natural**	**18** **Arroz blanco al horno** **Tortilla francesa** **Fruta**	**19** **Sopa de ave con fideos** **Pechuga de pollo en su jugo** **Fruta**	**20** **Crema de zanahoria** **Fiambre de york y queso** **Fruta**
23 **Pasta hervida** **Abadejo al horno** **Fruta**	**24** **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Muslo de pollo asado** **Fruta**	**25** **Arroz hervido** **Merluza al caldo corto** **Fruta**	**26** **Crema de patata** **Pechuga de pollo a la plancha** **Yogur natural**	**27** **Hervido valenciano** (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) **Tortilla francesa** **Fruta**
30 **Crema de patata y zanahoria** **Muslo de pollo al horno** **Fruta**	**Dieta indicada para facilitar la digestión**			

NOVIEMBRE 2020

NO CARNE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con verduras** **Delicias de calamar** Fruta	**3** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema mediterránea** (con hortalizas) **Pimiento relleno** (con arroz y hortalizas) Fruta	**4** **Ensalada variada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas) **Arroz con verduras** Fruta y yogur	**5** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones con tomate y albahaca** **Merluza al horno con guisantes** (con ajo y perejil) Fruta	**6** Lechuga, tomate, maíz, queso **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Tortilla de patata** Fruta
9 Lechuga variada, tomate, maíz **Sopa minestrone con estrellitas** (sopa de verduras) **Huevo duro con pisto** (al horno con tomate y hortalizas) Fruta	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Arroz con tomate** **Abadejo en salsa mery con judías verdes** (al horno con ajo y perejil) Fruta	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias de la huerta** (con hortalizas) **Tortilla española** (con patata y cebolla) Fruta	**12** Lechuga, tomate, maíz, atún **Espaguetis con tomate y champiñón** **Boquerón del mediterráneo en tempura** Fruta	**13** Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de garbanzos** (con hortalizas) **Calabacín relleno** (con arroz y hortalizas) Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Bacalao rebozado** Fruta	**17** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas) **Macarrones salteados con hortalizas** Fruta y yogur	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a banda** (con merluza y marisco) **Tortilla de patata y calabacín** Fruta	**19** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa juliana con fideos** (sopa de verduras) **Varitas de verduras con loncha de queso y guarnición de arroz** Fruta	**20** Lechuga, tomate, lombarda, huevo **Crema Saint Germain** (de guisantes y manzana) **Pizza vegetal** (con tomate) Fruta
23 Lechuga variada, tomate, maíz **MACARRONES INTEGRALES napolitana** (con tomate y hortalizas) **Bocaditos de rosada** Fruta	**24** Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Patatas panaderas con huevo duro** (con pimiento y cebolla) Fruta	**25** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Paella de verduras** **Merluza SOSTENIBLE a la gallega** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	**26** Lechuga, tomate, maíz, mango **Guisado de patatas con verduras** **Hamburguesa de coliflor y queso al horno** Yogur artesano coco	**27** Lechuga, tomate, zanahoria, atún **Potaje de garbanzos con verduras** **Tortilla francesa con loncha de queso** Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Berenjena rellena** (con arroz y hortalizas) Fruta				

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

NOVIEMBRE 2020 *VEGETARIANO*

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con verduras** **Calabacín rebozado** Fruta	**3** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Crema mediterránea** (con hortalizas) **Pimiento relleno** (con arroz y hortalizas) Fruta	**4** **Ensalada variada** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin huevo duro) **Arroz con verduras** Fruta y yogur	**5** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones con tomate y albahaca** **Guisantes rehogados con cebolla** Fruta	**6** Lechuga, tomate, maíz **Garbanzos a la jardinera** (con hortalizas) **Patatas al ajillo** Fruta
9 Lechuga variada, tomate, maíz **Sopa minestrone con estrellitas** (sopa de verduras) **Pisto de verduras con guarnición de arroz** (con tomate y hortalizas) Fruta	**10** Lechuga, tomate, zanahoria **Arroz con tomate** **Judías verdes salteadas** Fruta	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias de la huerta** (con hortalizas) **Tumbet mallorquín** (patatas al horno con tomate y hortalizas) Fruta	**12** Lechuga, tomate, maíz **Espaguetis con tomate y champiñón** **Orly de verduras** Fruta	**13** Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de garbanzos** (con hortalizas) **Calabacín relleno** (con arroz y hortalizas) Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas con ARROZ INTEGRAL** (con hortalizas) **Rollito de primavera** Fruta	**17** **Ensalada completa** (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)(sin huevo duro) **Macarrones salteados con hortalizas** Fruta y yogur	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con setas** **Tomate a la provenzal** (con especias) Fruta	**19** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Sopa juliana con fideos** (sopa de verduras) **Varitas de verduras con guarnición de arroz** Fruta	**20** Lechuga, tomate, lombarda **Crema Saint Germain** (de guisantes y manzana) **Pizza vegetal** (con tomate) Fruta
23 Lechuga variada, tomate, maíz **MACARRONES INTEGRALES napolitana** (con tomate y hortalizas) **Calabacín rebozado** Fruta	**24** Lechuga, tomate, zanahoria **Alubias campesinas** (con hortalizas) **Patatas panaderas** (con pimiento y cebolla) Fruta	**25** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Paella de verduras** **Brócoli al vapor** Fruta	**26** Lechuga, tomate, maíz, mango **Guisado de patatas con verduras** **Rollito de primavera** Alpro de vainilla	**27** Lechuga, tomate, zanahoria **Potaje de garbanzos con verduras** **Patatas al ajillo** Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabacín** **Berenjena rellena** (con arroz y hortalizas) Fruta				

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

MENÚ NOVIEMBRE 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		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**
2	1er p	***Hervido valenciano (con judías verdes)***	Lentejas con verduras				***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Lentejas con verduras	
	2º p	Abadejo al limón							***Magro con hortalizas***
3	1er p	Crema mediterránea (con hortalizas)							
	2º p	Jamoncito de pollo en salsa de naranja (al horno)							
4	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)				***Ensalada variada (sin huevo)***	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)		
	2º p	Arroz con magro							
5	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y albahaca							
	2º p	Merluza al horno con guisantes (con ajo y perejil)					***Merluza al horno***	Merluza al horno con guisantes (con ajo y perejil)	***Pechuga de pollo en su jugo***
6	1er p	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla de patata				***Jamón serrano y queso***	Tortilla de patata		
9	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)					***Pechuga de pollo con pisto (al horno con tomate y hortalizas)***	Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas)	
10	1er p	Arroz con tomate							
	2º p	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)					***Abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil)***	Abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)	***Magro con ajetes***
11	1er p	Alubias de la huerta (con hortalizas)					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Alubias de la huerta (con hortalizas)	
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				***Jamón serrano y queso***	Tortilla española (con patata y cebolla)		
12	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y champiñón							
	2º p	Merluza al vapor							***Muslo de pollo asado***
13	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					***Crema de patata***	Crema de garbanzos (con hortalizas)	
	2º p	Lomo a las hierbas provenzales (al horno)							
16	1er p	***Hervido valenciano (con judías verdes)***	Lentejas con arroz (con hortalizas)				***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Lentejas con arroz (con hortalizas)	
	2º p	Filete de bacalao al limón							***Magro con hortalizas***

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. 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,…) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

MENÚ NOVIEMBRE 2020

VALENCIA Y CASTELLÓN CATERING

		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**
17	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)				***Ensalada completa (sin huevo)***	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas)		
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)							
18	1er p	Arroz a banda (con merluza y marisco)						***Arroz con setas***	
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				***Muslo de pollo rustido***	Tortilla de patata y calabacín		
19	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"							
	2º p	Pechuga de pollo en su jugo							
20	1er p	Crema de guisantes					***Crema de zanahoria***	Crema de guisantes	
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	***Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)***						
23	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)							
	2º p	Abadejo al horno							***Magro con ajetes***
24	1er p	Alubias a la campesina (con hortalizas)					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Alubias a la campesina (con hortalizas)	
	2º p	Lomo en salsa (al horno con salsa de hortalizas)							
25	1er p	Paella de verduras							
	2º p	Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas)							***Muslo de pollo asado***
26	1er p	Guisado de patatas con magro (con hortalizas)							
	2º p	Pechuga de pollo a la plancha							
27	1er p	Potaje de garbanzos con verduras					***Hervido valenciano (sin judías verdes)***	Potaje de garbanzos con verduras	
	2º p	Tortilla francesa				***Jamón serrano y queso***	Tortilla francesa		
30	1er p	Crema de calabacín							
	2º p	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)					***Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)***	Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma **composición** de menú escolar (entrante, 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 alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELÍACOS. 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,…) los derivados cárnicos serán sustituidos por el cárnico indicado para la alergia combinada. En el caso de la base de pizza "sin gluten", sólo para los casos en los que NO sea APTA, será sustituida por fiambre libre de alérgenos.

NOVIEMBRE 2020

MENÚ HIPOCALÓRICO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Acelgas a la catalana** (con tomate y cebolla) **Roti de pavo** Fruta	**3** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Coditos con espinacas y salmón** **Tortilla francesa** Fruta	**4** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Coliflor al vapor** **Filete de bacalao al eneldo** (al horno) Fruta y yogur	**5** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Hervido valenciano** (con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes) **Redondo de ternera** (con hortalizas y ciruelas) Fruta	**6** Lechuga, tomate, maíz, queso **Arroz negro** (con merluza y marisco) **Queso fresco con rodaja de tomate natural** Fruta
9 Lechuga variada, tomate, maíz **Lentejas con verduras** **Merluza al caldo corto** (al horno) Fruta	**10** Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **Parrillada de verduras** **Conejo al coco vent** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	**11** Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Tumbet mallorquín** patatas al horno con tomate y hortalizas **Muslo de pollo asado** Fruta	**12** Lechuga, tomate, maíz, atún **Arroz con coliflor y ajetes** **Lacón en aceite de oliva** Fruta	**13** Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Macarrones al pesto** (con albahaca) **Tortilla paisana** (con hortalizas) Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de calabaza** **Contramuslo de pollo al limón** (al horno) Fruta	**17** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Judías verdes rehogadas con tomate** **Lomo rustido** Fruta y yogur	**18** Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Fideos a la cazuela con verduras** **Abadejo a la gallega** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	**19** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Garbanzos de la huerta** (con hortalizas) **Pavo a las finas hierbas** (al horno) Fruta	**20** Lechuga, tomate, lombarda, huevo **Arroz con pavo** **Tortilla de espinacas** Fruta
23 Lechuga variada, tomate, maíz **Brócoli al vapor** **Salteado de magro con hortalizas** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	**24** Lechuga, tomate, zanahoria, queso **Espinacas al estilo murciano** (con tomate y huevo) **Perca al vapor** Fruta	**25** Lechuga, tomate, lombarda, olivas **Espirales salteadas con hortalizas** **Tortilla de pavo** Fruta	**26** Lechuga, tomate, maíz, mango **Arroz con setas** **Filete de salmón al horno** Yogur artesano coco	**27** Lechuga, tomate, zanahoria, atún **Sopa minestrone con fideos** (sopa de verduras) **Carrilladas estofadas al vino into** (al horno) Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Arroz blanco al horno** **Filete de abadejo a la riojana** (al horno con salsa de hortalizas) Fruta				

Dieta especial para adultos. Indicada para personas que sigan una reducción de calorias.

MENÚ COCO

Ensalada Mariachi
lechuga, tomate, maíz y mango

Patatas al estilo Dante
riojanas con chorizo

Pollo Tijuana
Tiras de pollo rebozadas

Yogur artesano Coco

IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA
SOSTENIBLE

MENÚ COCO

Amanida Mariatxi
lletuga, tomaca, dacsa i mango

Creïlles a l'estil Dante
riojanes amb xoriço

Pollastre Tijuana
tires de pollastre arrebossades

Iogurt artesà Coco

IRC
RESTAURACIÓ COL·LECTIVA SOSTENIBLE