

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



LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>2</p> <p>Espirales napolitana (con hortalizas)</p> <p>Espirals amb hortalisses</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Pastissats de tonyina</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Crema de verduras y leñera a facas sofreada. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, lombarda, olives</p> <p>Sopa cubierta (fideos con carne, garbanzo, huevo, fiambre de york)</p> <p>Sopa coberta</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con zanahoria baby</p> <p>Cuixa de pollastre amb alls amb safanòria</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada con queso y pescado al vapor. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>Filete de merluza a la marinera (con gamba y mejillón)</p> <p>Filet de lluç a la marinera</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sémola y tortilla francesa. Fruita</p>		
<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, lombarda</p> <p>Tallarines a la italiana (con queso)</p> <p>Tallarins a la italiana</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Rodarxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita en almibar</p> <p>CENA: Ensalada y muslo de pollo al horno. Fruita</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, lombarda, olives</p> <p>Arroz tres delicias (con fiambre de york, guisante, huevo)</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras y calamar en salsa con guisantes. Fruita</p>	<p>9</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, lombarda</p> <p>Vichysoisse (patata, puerro)</p> <p>Vichysoisse</p> <p>Escalope milanesa casero (lomo de cerdo rebozado)</p> <p>Escalop arrebossat</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Hervido valenciano con huevo duro. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Fesols pintes amb verdures</p> <p>Pizza IRCO (fiambre york, queso, tomate)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Menestra y pescado blanco al vapor. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Patatas a la marinera (con atún)</p> <p>Creïlles a la marinera</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (con cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta lionesa</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de patata y filete de pescado azul a la plancha. Fruita</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, lombarda</p> <p>Sopa de estrellitas (de carne, con garbanzo, huevo)</p> <p>Sopa d'estreletes</p> <p>Lomo sajonia al horno en salsa española con patatas</p> <p>Llomello sajonia al forn amb salsa espanyola i creïlla</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada con queso fresco y tortilla de calabacín y cebolla. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Lentilles amb verdures</p> <p>Filete de panga a la andalusa (rebozado)</p> <p>Filet de palaia a l'andalusa</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras, pechuga a la plancha. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, lombarda, olives</p> <p>Paella valenciana (con pollo y cerdo)</p> <p>Paleta de york, queso y chorizo</p> <p>Pernil dolç, formatge i xoriço</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Hervido valenciano, pescado asado con tomates naturales. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda, piña y papaya Lletuga, tomaca, dacsa, lombarda, pinya i papaya</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Crema de verdures naturals</p> <p>Pollo asado a la manzana</p> <p>Pollastre rostif amb poma</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Lomo con queso y ensalada verde. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Fideuà gandiense (con atún y calamar)</p> <p>Fideuà gandiense</p> <p>Huevo cocido con pisto</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa minestrone y pescado azul a la plancha. Fruita</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, lombarda</p> <p>Crema de calabaza con picatostes</p> <p>Crema de carabassa amb crostons</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Pollastre arrebossat amb queixup</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judías verdes, sepia a la plancha troceada. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Guisado de patatas con magro</p> <p>Guisat de creïlles amb magre</p> <p>Lomo de merluza en salsa verde con guisantes (al horno con hortalizas)</p> <p>Llom de lluç en salsa verda amb pèsols</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de pollo y tortilla francesa. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Longaniza con cebolla (longaniza de cerdo)</p> <p>Llonganisses amb ceba</p> <p>Flay/ Flan</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco en salsa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, lombarda, olives</p> <p>Fabada asturiana (con chorizo, bacon, morcilla, hueso de jamón)</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras a la plancha y pechuga de pollo. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, lombarda</p> <p>Menú sabores de Italia</p> <p>Espaguetis boloñesa (con carne picada de cerdo)</p> <p>Mortadela siciliana y queso (con aceitunas)</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada y pescado azul a la plancha. Fruita</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela calamar y atún</p> <p>Fideos a la cassola amb calamar i tonyina</p> <p>Albóndigas mixta (de cerdo) en salsa (con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles en salsa</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de verduras y merluza al vapor. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Tortilla de york (fiambre de york)</p> <p>Truita de pernil dolç</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de pescado y brochetas pescado blanco. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, lombarda</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Lomo al horno a la provenzal (lomo de cerdo)</p> <p>Llomello al forn</p> <p>Yogur liquido/ logurt liquid</p> <p>CENA: Ensalada de atún, guisado de pescado. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Macarrones con tomate y champiñón</p> <p>Macarrons amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filete de merluza en adobo (rebozado)</p> <p>Filet de lluç en adob</p> <p>Fruita/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano, tortilla francesa. Fruita</p>	

Fruita de temporada que se sirve durante el mes de enero: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. 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.





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
ENERO 2013**

ENERGÍA

885 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

97,9 g

PROTEÍNA

33,8 g

GRASAS

37 g

AGS: 8,7 g

AGM: 12,6 g

AGP: 11,7 g

*Para conseguir una
dieta sana y
equilibrada, consume
como mínimo,
5 raciones de
frutas/hortalizas*

