

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 / DIJOUS

VIERNES / DIVENDRES

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de febrero: 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.



Lechuga, tomate, lombarda, olivas
Lletuga, tomaca, llobarda, olives

1

Crema de patata y puerros

Crema de creïlla i porro

Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria dado (con hortalizas)

Cuixa de pollastre al xilindró amb safanòria

Fruta/ Fruita

CENA: Sémola, pescado azul al horno con verduras. Fruta

<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda</p> <p>4</p> <p>Lentejas riojana (con chorizo)</p> <p>Llentilles riojana</p> <p>Rollito de york y queso casero</p> <p>Rolllet de york i formatge casolà</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>5</p> <p>Arroz a la marinera (con calamar)</p> <p>Arròs a la marinera</p> <p>Huevos cocidos con pisto (con tomate y hortalizas)</p> <p>Ous durs amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano y tortilla de queso. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>6</p> <p>Espaguetis napolitana (con hortalizas)</p> <p>Espaguetis amb hortalisses</p> <p>Filete de merluza empanado</p> <p>Filet de lluç empanat</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Crema de verduras y ternera a tacos saiteada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llobarda, olives</p> <p>7</p> <p>Sopa de picadillo (de carne con fideos, fiambre york, garbanzo, huevo)</p> <p>Sopa picadillo</p> <p>Lomo en salsa española con Judías verdes (asado con hortalizas)</p> <p>Llomello en salsa espanyola amb bajoques</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada variada con queso y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda</p> <p>11</p> <p>Macarrones con bacon y champiñón</p> <p>Macarrons amb baco i xampinyó</p> <p>Longanizas lionesa (longaniza de cerdo con cebolla)</p> <p>Llonganisses amb ceba</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano con huevo duro. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llobarda, olives</p> <p>12</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Pizza IRCO (fiambre de york, queso, tomate)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de atún y pescado al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, lombarda Lletuga, tomaca, dacsa, llobarda</p> <p>13</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Filete de panga a la romana casero (rebozado)</p> <p>Filet de panga a la romana casolà</p> <p>Yogur/ logurt</p> <p>CENA: Guisado de verduras y pechuga de pollo al horno. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>14</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Crema de safanòria</p> <p>Pollo en pepitoria con patatas (asado con hortalizas)</p> <p>Pollastre en pepitòria amb creïlla</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Puré de patatas y calamar en salsa con guisantes. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>15</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Truita de creïlla i carabassó</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Menestra y muslo de pollo al horno. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda</p> <p>18</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Lomo de merluza al horno (con hortalizas)</p> <p>Llom de lluç al forn</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Crema de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, piña y papaya Lletuga, tomaca, dacsa, pinya i papaya</p> <p>19</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Crema de carabassó amb rostes</p> <p>Albóndigas a la santanderina (carne de cerdo con hortalizas)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llobarda, olives</p> <p>20</p> <p>Sopa de ave reina (de carne con estrellitas, huevo y garbanzo)</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Escalope milanesa casero con patatas al horno (carne de cerdo empanado)</p> <p>Escalop milanesa casolà amb creïlles al forn</p> <p>Natillas/ Crema</p> <p>CENA: Ensalada de pasta y filete de pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, lombarda Lletuga, safanòria, dacsa, llobarda</p> <p>21</p> <p>Arroz al horno (con magro de cerdo y embutido)</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate y orégano</p> <p>Formatge fresc amb rodanxa de tomaca i orègan</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Sopa de verduras, pechuga a la plancha. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>22</p> <p>Fideuà gandiense (con calamar y atún)</p> <p>Fideuà gandiense</p> <p>Tortilla paisana (con hortalizas)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido valenciano, pescado asado con tomates naturales. Fruta</p>
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lletuga, tomaca, safanòria, llobarda</p> <p>25</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Crema de verdres naturales</p> <p>Solomillo de pollo empanado con mayonesa</p> <p>Pollastre arrebossat amb maionesa</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Verduras a la plancha y pechuga de pollo. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>26</p> <p>Guisado de patatas con calamar</p> <p>Guisat de creïlla amb calamar</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con pisto (con tomate y hortalizas)</p> <p>Hamburguesa amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Hervido de patata, zanahoria, cebolla y judía verde, sepia a la plancha troceada. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, maíz, olivas Lletuga, tomaca, dacsa, olives</p> <p>27</p> <p>Arroz milanesa (con magro de cerdo)</p> <p>Arròs milanesa</p> <p>Entremeses variados (chorizo, paleta de york, queso)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>Yogur líquido/ logurt líquid</p> <p>CENA: Sopa de pollo y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas Lletuga, tomaca, llobarda, olives</p> <p>28</p> <p>Potaje de garbanzos (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Potatge de cigrons</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruta/ Fruita</p> <p>CENA: Ensalada de atún y pavo al horno. Fruta</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

**VALORACIÓN NUTRICIONAL
FEBRERO 2013**

ENERGÍA

901Kcal

HIDRATOS DE CARBONO

93,5g

PROTEÍNA

35g

GRASAS

40,4g

AGS: 9,6g

AGM: 14,5g

AGP: 12,8 g

*Para una alimentación
sana, come pescado de
3 a 4 veces por semana*

