



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:  
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi

### CONSEJOS SALUDABLES

El 16 de Octubre es el DIA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN. IRCO colabora con Acción contra el Hambre para salvar a miles de niños/as de la desnutrición. Con tu ayuda estamos llenando los platos que esta crisis ha vaciado.

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

**IRCO** 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:
3569kj				
853kcal	40.0g	8.0g	12.9g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
86g	21.2g	30.8g	2.6g	

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

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

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.

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **05**  
**Espaguetis con tomate y calabacín**  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **06**  
**Crema de brócoli con picatostes**  
**Hamburguesa de ave en salsa con cuscús**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **07**  
**LENTEJAS A LA JARDINERA ECO**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata**  
Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **01**  
**Arroz de otoño con setas y calabaza**  
**Merluza a la riojana**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

**Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo** **08**  
con lechuga, tomate y zanahoria  
**Arroz al horno con embutido alicantino y tomate**  
con magro de cerdo y garbanzos  
Fruta y yogur

CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**  
**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con huevo  
**Contramuslo de pollo al limón**  
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta

**09**

**12**  
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13**  
**Crema de garbanzos al aroma de comino**  
con hortalizas  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**  
**Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos**  
con pescado y marisco  
**Lomo adobado al horno con judías verdes**  
Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga variada, tomate, espárragos blancos **15**  
**Paella con verduras de temporada**  
**Tortilla francesa**  
Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, palitos de cangrejo, huevo **16**  
**PLATO SOLIDARIO: Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara**  
con leche y champiñón  
**Rustidera de badejo en salsa de tomate**  
al horno  
Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **19**  
**Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas**  
**Delicias de calamar**  
Fruta

CENA: Escalivada y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

**Ensalada completa con loncha de queso** **20**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas  
**Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado**  
con carne picada de cerdo y tomate  
Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, rábano, dados de pavo **21**  
**CREMA DE CALABAZA ECO**  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

CENA: Parillada de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, queso **22**  
**Arroz a la cubana**  
con tomate  
**Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes salteados**  
al horno con ajo y perejil  
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**  
**Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada**  
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas  
**Tortilla española**  
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **26**  
**Sopa de puchero con letras**  
de ave y cerdo con huevo  
**Alitas de pollo a la miel**  
al horno  
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún **27**  
**Potaje de garbanzos de la huerta**  
con hortalizas  
**Tortilla de patata y calabacín**  
Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar **28**  
**Arroz con magro y verduras de temporada**  
**Filete de bacalao ajoarriero al horno con zanahoria salteada**  
Fruta

CENA: Puré de patatas y ternera guisada. Fruta

**Ensalada Transilvania (lechuga, tomate, remolacha, maíz)** **29**  
**Tornillos de Frankenstein con sangre de Drácula**  
con tomate y hortalizas  
**Dedos de lagarto con escobas de bruja**  
longanizas en salsa lionesa con patatas fritas  
Estaca de Van Hellsing

CENA: Ensalada completa y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **30**  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Pizza de york y queso**  
con tomate  
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta



### EL QUE ENS DIFERENCIA



### SABIES QUE...?

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

### CONSELLS SALUDABLES

El 16 d'Octubre és el DIA MUNDIAL DE L'ALIMENTACIÓ. IRCO col·labora amb Acció contra La Fam per a salvar a milers de xiquets/etes de la desnutrició. Amb la teua ajuda estem omplint els plats que esta crisi ha buidat.

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

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

### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

<b>Energia:</b> 3569kj 853kcal	<b>Greix:</b> 40.0g	<b>AGS:</b> 8.0g	<b>AGM:</b> 12.9g	<b>AGP:</b> 15.0g
<b>Hidrats de Carboni:</b> 86g	<b>Sucres:</b> 21.2g	<b>Proteïnes:</b> 30.8g	<b>Sal:</b> 2.6g	

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

### DILLUNS

INFORMACIÓ PER LÈRGICS / INTOLERANTS / NECESSITATS ESPECIALS: INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS / INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies 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·licita 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.

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **05**  
**Espaguetis amb tomaca i carabasseta**  
**Mossets de rosada**  
Fruita

**SOPAR:** Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

### DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina **06**  
**Crema de bròquil amb crostons**  
**Hamburguesa d'au en salsa amb cuscús**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Amanida verda i sepia a l'all. Fruita

### DIMECRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, pepino **07**  
**LLENTILLES A LA JARDINERA ECO**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla**  
Fruita

**SOPAR:** Sopa d'au i titot torrat. Fruita

### DIJOUS

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **01**  
**Arròs de tardor amb bolets i carbassa**  
**Lluç a la riojana**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

Amanida completa amb pinya, formatge fresc valencià i ou **08**  
amb lletuga, tomaca i safanòria  
**Arròs al forn amb embotit alacantí i tomaca**  
amb magre de porc i cigrons  
Fruita i iogurt

**SOPAR:** Crema de safanòria i peix blanc al vapor. Fruita

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **02**  
**Sopa d'au amb fideus**  
d'au i porc amb ou  
**Contraçuixa de pollastre a la llima**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida de tomaca i peix blanc al forn. Fruita

**09**

**12**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **13**  
**Crema de cigrons a l'aroma de comi**  
amb hortalisses  
**Filet de pollastre arrebossat**  
Fruita

**SOPAR:** Bròquil al vapor i peix blau en salsa verda. Fruita

**13**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **14**  
**Sopa de PEIX DE SANTA POLA amb fideus**  
amb peix i marisc  
**Llom adobat al forn amb bajoca**  
Fruita

**SOPAR:** Bollit valencià i truita de pimentó. Fruita

**15**

Lletuga variada, tomaca, espàrrecs blancs **15**  
**Paella amb verdures de temporada**  
**Truita francesa**  
Fruita

**SOPAR:** Sémola i rotllet de vedella. Fruita

**16**

Lletuga, tomaca, palets de cranc, ou **16**  
**PLAT SOLIDARI: Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara**  
amb llet i xampinyó  
**Abadejo rostit en salsa de tomaca**  
al forn  
Fruita

**SOPAR:** Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

**19**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **19**  
**Llenties amb ARRÓS INTEGRAL i hortalisses**  
**Delícies de calamar**  
Fruita

**SOPAR:** Esgarrat i pit de pollastre a la planxa. Fruita

Amanida completa amb tallada **20**  
de formatge  
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives  
**Macarrons amb salsa bolonyesa i formatge gratinat**  
amb carn picada de porc i tomaca  
Fruita i iogurt

**SOPAR:** Albergina torrada i truita francesa. Fruita

**21**

Lletuga, tomaca, rave, daus de titot **21**  
**CREMA DE CARABASSA ECO**  
**Cuixa de pollastre al xilindró**  
al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**SOPAR:** Graellada de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

**22**

Lletuga, tomaca, safanòria, formatge **22**  
**Arròs a la cubana**  
amb tomaca  
**Lluç SOSTENIBLE amb salsa verda amb pèsols saltats**  
al forn amb all i julivert  
Fruita

**SOPAR:** Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

**23**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **23**  
**Olleta alacantina amb penques i espinacs de temporada**  
amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses  
**Truita espanyola**  
Fruita

**SOPAR:** Amanida variada i peix blau a la llima. Fruita.

**26**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **26**  
**Sopa de putxero amb lletres**  
d'au i porc amb ou  
**Aletes de pollastre a la mel**  
al forn  
Fruita

**SOPAR:** Espinacs a la crema i peix blanc al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina **27**  
**Potatge de cigrons de l'horta**  
amb hortalisses  
**Truita de creïlla i carabasseta**  
Fruita

**SOPAR:** Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

**28**

Lletuga, tomaca, brots de soja, magrana mollar **28**  
**Arròs amb magre i verdures de temporada**  
**Filet de bacallà ajoarriero al forn amb safanòria saltada**  
Fruita

**SOPAR:** Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

**29**

Amanida Transilvania (lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca) **29**  
**Caragols de Frankenstein amb sang de Dràcula**  
amb tomaca y hortalisses  
**Dits de fardatxo amb graneres de bruixa**  
llonganisses en salsa lionesa amb creïlles fregides  
Estaca de Van Hellsing  
**SOPAR:** Amanida completa i peix blau a la taronja. Fruita

**30**

Lletuga, tomaca, safanòria, ou **30**  
**Crema de pèsols i poma**  
**Pizza de pernil dolç i formatge**  
amb tomaca  
Fruita

**SOPAR:** Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

OCTUBRE 2020

OVOLACTOVEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Habitas encebolladas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa minestrone con fideos</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Pimiento relleno</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espaguetis con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Alcachofas al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Crema de brócoli con picatostes</b></p> <p><b>Hamburguesa de falafel en salsa con cuscús</b></p> <p>(de garbanzos, hortalizas y especias; al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, pepino, remolacha</p> <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p>8 Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo</p> <p>(con lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p><b>Arroz con coliflor y ajetes</b></p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>9</p>
<p>12</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de garbanzos al aroma de comino</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Taboulé con quinoa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa juliana con fideos</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Berenjena rellena con judías verdes</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga variada, tomate, espárragos blancos</p> <p><b>Paella con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, huevo</p> <p><b>Coditos italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Wok de verduras</b></p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</b></p> <p><b>Verduras rebozadas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20 Ensalada completa con loncha de queso</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)</p> <p><b>Macarrones salteados con hortalizas</b></p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>21 Lechuga, tomate, rábano</p> <p><b>CREMA DE CALABAZA ECO</b></p> <p><b>Panaché de verduras con guarnición de arroz</b></p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>(con tomate)</p> <p><b>Guisantes salteados a las finas hierbas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada</b></p> <p>(con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa minestrone con letras</b></p> <p>(sopa de verduras)</p> <p><b>Tomate a la provenzal con guarnición de menestra de verduras</b></p> <p>(con especias)</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p><b>Potaje de garbanzos de la huerta</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b></p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar</p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Coliflor al vapor con zanahoria salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Tornillos napolitana</b></p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Verduras rehogadas con patatas fritas</b></p> <p>Corneto de nata y chocolate</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Crema de guisantes con manzana</b></p> <p><b>Pizza vegetal</b></p> <p>(con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>



OCTUBRE 2020

RÉGIMEN ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Arroz de otoño con setas y calabaza</b></p> <p><b>Merluza al caldo corto</b></p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b></p> <p><b>Constramuslo de pollo al limón</b></p> <p>Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Espaguetis con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Abadejo al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p><b>Crema de brócoli</b> (sin picatostes)</p> <p><b>Pollo en su jugo con cuscús</b></p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, pepino</p> <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p><b>Ensalada completa con piña y huevo</b> (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco)</p> <p><b>Arroz con pollo</b></p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>9</p>
<p>12</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de garbanzos al aroma de comino</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Pollo al limón</b></p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos</b> (con pescado y marisco)</p> <p><b>Lomo al horno con judías verdes</b></p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga variada, tomate, espárragos blancos</p> <p><b>Arroz con verduras de temporada</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, huevo</p> <p><b>Coditos italiana</b> (con tomate)(sin queso)</p> <p><b>Abadejo al vapor</b></p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</b></p> <p><b>Abadejo al horno</b></p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p><b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin queso ni olivas)</p> <p><b>Macarrones salteados con pollo</b> (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>21 Lechuga, tomate, rábano</p> <p><b>CREMA DE CALABAZA ECO</b></p> <p><b>Muslo de pollo asado</b></p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes salteados</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada</b> (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de ave con letras</b></p> <p><b>Alitas de pollo rustidas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p><b>Potaje de garbanzos de la huerta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar</p> <p><b>Arroz con magro y verduras de temporada</b></p> <p><b>Filete de bacalao ajoarriero al horno con zanahoria salteada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz</p> <p><b>Tornillos napolitana</b> (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p><b>Lomo en salsa de cebolla con patatas asadas</b> (al horno)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p><b>Crema de guisantes con manzana</b></p> <p><b>Pizza vegetal con pavo</b> (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>



OCTUBRE 2020				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Dieta indicada para facilitar la digestión	1  Arroz blanco al horno  Merluza al caldo corto  Fruta	2  Sopa de ave con fideos  Constramuslo de pollo al limón  Fruta
5  Pasta hervida  Abadejo al limón  Fruta	6  Crema de zanahoria  Pollo en su jugo  Fruta	7  Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small>  Tortilla francesa  Fruta	8  Arroz hervido  Muslo de pollo rustido  Yogur natural	9
12	13  Crema de patata y zanahoria  Pollo al limón  Fruta	14  Sopa de ave con fideos  Muslo de pollo al horno  Fruta	15  Arroz blanco al horno  Tortilla francesa  Fruta	16  Pasta hervida  Abadejo al vapor  Fruta
19  Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small>  Abadejo al horno  Fruta	20  Pasta hervida  Paleta de york y queso  Yogur natural	21  Crema de patata  Muslo de pollo asado  Fruta	22  Arroz hervido  Merluza al caldo corto  Fruta	23  Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small>  Tortilla francesa  Fruta
26  Sopa de ave con fideos  Muslo de pollo rustido  Fruta	27  Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria, y cebolla)(sin judías verdes)</small>  Tortilla francesa  Fruta	28  Arroz blanco al horno  Filete de bacalao al horno con zanahoria hervida  Fruta	29  Pasta hervida  Pollo en su jugo  Yogur natural	30  Crema de zanahoria  Paleta de york y queso  Fruta





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :								
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	
1	1er p	Arroz de otoño con setas								
	2º p	Merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas)							Lomo rustido	
2	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Contramuslo de pollo al limón								
5	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Abadejo al limón							Cazuela de magro con hortalizas	
6	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes)								
	2º p	Hamburguesa de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas)					Pollo en su jugo	Hamburguesa de ave en salsa (al horno con salsa de hortalizas)		
7	1er p	Hervido valenciano	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata				Lomo asado	Tortilla de patata			
8	1er p	Arroz con pollo								
	2º p	Jamón serrano y queso	Jamón serrano		Jamón serrano y queso					
9	1er p	Festivo								
	2º p	Festivo								
12	1er p	Festivo								
	2º p	Festivo								
13	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					Crema de patata y zanahoria	Crema de garbanzos (con hortalizas)		
	2º p	Pollo al limón								
14	1er p	Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos "sin gluten" (con pescado y marisco)							Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
	2º p	Lomo al horno con judías verdes					Lomo al horno	Lomo al horno con judías verdes		
15	1er p	Paella con verduras de temporada								
	2º p	Tortilla francesa				Jamón serrano y queso	Tortilla francesa			
16	1er p	Macarrones "sin gluten" italiana (con tomate)(sin queso)								
	2º p	Rustidera de abadejo en salsa de tomate (al horno)							Muslo de pollo rustido	

(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: 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.





		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :									
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		
19	1er p	<i>Hervido valenciano</i>	Lentejas con arroz y hortalizas				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con arroz y hortalizas			
	2º p	Abadejo al horno								<i>Lomo rustido</i>	
20	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)									
	2º p	Jamón serrano y queso			<i>Jamón serrano</i>		Jamón serrano y queso				
21	1er p	Crema de patata									
	2º p	Muslo de pollo al chilindrón (al horno con salsa de hortalizas)									
22	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)									
	2º p	Merluza en salsa verde con guisantes salteados (al horno con ajo y perejil)						<i>Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</i>	Merluza en salsa verde con guisantes salteados (al horno con ajo y perejil)	<i>Cazuela de magro con ajetes</i>	
23	1er p	<i>Hervido valenciano</i>	Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)			
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)				<i>Pollo al limón</i>		Tortilla española (con patata y cebolla)			
26	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"									
	2º p	Alitas de pollo a la miel (al horno)									
27	1er p	Potaje de garbanzos de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Potaje de garbanzos de la huerta (con hortalizas)			
	2º p	Tortilla de patata y calabacín				<i>Jamón serrano y queso</i>		Tortilla de patata y calabacín			
28	1er p	Arroz con magro y verduras de temporada									
	2º p	Filete de bacalao ajoarriero al horno con zanahoria salteada								<i>Muslo de pollo al horno</i>	
29	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)									
	2º p	Longanizas en salsa lionesa con patatas fritas (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)						<i>Lomo en salsa de cebolla con patatas fritas (al horno)</i>	Longanizas en salsa lionesa con patatas fritas (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla)		
30	1er p	Crema de guisantes						<i>Crema de zanahoria</i>	Crema de guisantes		
	2º p	Pizza de jamón serrano "sin gluten" (con tomate)(sin queso)	<i>Pizza de jamón serrano (con tomate)(sin queso)</i>								

(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: 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.

