



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	40.0g	8.0g	12.9g	15.0g
853kcal				
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

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

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

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

JUEVES

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

VIERNES

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

14

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

15

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

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

16

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

19

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

21

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

22

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

23

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

26

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

28

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

29

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

30

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)

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

DIVENDRES

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

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

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 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>Arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Habitas encebolladas</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa minestrone con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Pimiento relleno</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Alcachofas al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Crema de brócoli con picatostes</p> <p>Hamburguesa de falafel en salsa con cuscús</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>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p>	<p>8 Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo</p> <p>(con lechuga, tomate y zanahoria)</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Fruta y yogur</p>	9
12	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de garbanzos al aroma de comino</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Taboulé con quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa juliana con fideos</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Berenjena rellena con judías verdes</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga variada, tomate, espárragos blancos</p> <p>Paella con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, huevo</p> <p>Coditos italiana</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Wok de verduras</p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</p> <p>Verduras rebozadas</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Ensalada completa con loncha de queso</p> <p>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Fruta y yogur</p>	<p>21 Lechuga, tomate, rábano</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECO</p> <p>Panaché de verduras con guarnición de arroz</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>(con tomate)</p> <p>Guisantes salteados a las finas hierbas</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada</p> <p>(con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa minestrone con letras</p> <p>(sopa de verduras)</p> <p>Tomate a la provenzal con guarnición de menestra de verduras</p> <p>(con especias)</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Potaje de garbanzos de la huerta</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Coliflor al vapor con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Verduras rehogadas con patatas fritas</p> <p>Corneto de nata y chocolate</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Crema de guisantes con manzana</p> <p>Pizza vegetal</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>Arroz de otoño con setas y calabaza</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Constramuslo de pollo al limón</p> <p>Fruta</p>
<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Crema de brócoli (sin picatostes)</p> <p>Pollo en su jugo con cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, pepino</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA ECO (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>8</p> <p>Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco)</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>9</p>
<p>12</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de garbanzos al aroma de comino (con hortalizas)</p> <p>Pollo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa de PEIX DE SANTA POLA con fideos (con pescado y marisco)</p> <p>Lomo al horno con judías verdes</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga variada, tomate, espárragos blancos</p> <p>Arroz con verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, huevo</p> <p>Coditos italiana (con tomate)(sin queso)</p> <p>Abadejo al vapor</p> <p>Fruta</p>
<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Lentejas con ARROZ INTEGRAL y hortalizas</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin queso ni olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>21 Lechuga, tomate, rábano</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECO</p> <p>Muslo de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Arroz con setas</p> <p>Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes salteados (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Olleta alicantina con pencas y espinacas de temporada (con alubias, lentejas, arroz y hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Alitas de pollo rustidas</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Potaje de garbanzos de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, brotes de soja, granada mollar</p> <p>Arroz con magro y verduras de temporada</p> <p>Filete de bacalao ajoarriero al horno con zanahoria salteada</p> <p>Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Lomo en salsa de cebolla con patatas asadas (al horno)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Crema de guisantes con manzana</p> <p>Pizza vegetal con pavo (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>



OCTUBRE 2020

DIETA BLANDA

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





MENÚ OCTUBRE 2020

ALICANTE 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	
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 ⁽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		
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.

