



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 **DÍA 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:
3686kJ				
881kcal	40.8g	7.9g	13.0g	16.2g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
88g	20.4g	34.8g	2.5g	

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, lombarda **05**
Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín
Merluza al limón
Fruta

CENA: Alcachofas y revuelto de ajetes . Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún, nueces **06**
Crema de brócoli
Albondigas de ave en salsa con menestra de verduras al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y sepia al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **07**
Lentejas a la jardinera con hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta

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

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo al limón al horno
Fruta

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

Ensalada completa con piña y huevo **08** con lechuga, tomate y zanahoria
Arroz con magro
Fruta y yogur

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

09

Lechuga, tomate, zanahoria, huevo **12**
Crema de garbanzos con hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Lomo asado
Fruta

CENA: Hervido valenciano y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Paella de verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sémola y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **16**
PLATO SOLIDARIO: Coditos napolitana con tomate y hortalizas
Abadejo al horno con judías verdes
Fruta

CENA: Verduras asadas y salteado de magro. Fruta

Lechuga variada, tomate, maíz **19**
Lentejas con arroz con hortalizas
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Ensalada mediterránea **20** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur

CENA: Berenjena asada y tortilla francesa. Fruta

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

CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **23**
Fabada vegetal con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

CENA: Ensalada variada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **26**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
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**
Garbanzos de la huerta con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Champiñón salteado y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Arroz con magro
Filete de bacalao al limón
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
Longanizas en salsa de cebolla con guarnición de patata asada carne de cerdo al horno
Gelatina de ratón

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

Lechuga, tomate, lombarda **30**
Crema de guisantes
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate (sin queso)
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y tortilla paisana. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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·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.

05
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espaguetis "sense gluten" amb tomaca i carabasseta
Lluç a la llima
Fruita

SOPAR: Carxofes i remenat d'all tendres. Fruita

06
Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina, nous
Crema de bròquil
Mandonguilles d'au en salsa amb minestra de verdures
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

07
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Lentilles a la jardinera
amb hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita

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

SOPAR: Pèsols saltats i llom rostit. Fruita

08
Amanida completa amb pinya i ou
amb lletuga, tomaca i safanòria
Arròs amb magre
Fruita i iogurt

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

02
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

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

12
Lletuga, tomaca, safanòria, ou
Crema de cigrons
amb hortalisses
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

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

14
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom torrat
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i truita de pimentó. Fruita

15
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Paella de verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sémola i rotllet de vedella. Fruita

16
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
PLAT SOLIDARI: Coditos napolitana
amb tomaca i hortalisses
Abadejo al forn amb bajoques
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i saltat de magre. Fruita

19
Lletuga variada, tomaca, dacsca
Lentilles amb arròs
amb hortalisses
Mossets de rosada
Fruita

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

20
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt

SOPAR: Albergina torrada i truita francesa. Fruita

21
Lletuga, tomaca, llombarda, formatge
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, olives
Arròs a la cubana
Lluç en salsa verda amb pèsols
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i llom torrat. Fruita

23
Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Favada vegetal
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

26
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

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

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

SOPAR: Xampinyó saltat i llom al forn. Fruita

28
Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb magre
Filet de bacallà a la llima
Fruita

SOPAR: Puré de creïlla i vedella guisada. Fruita

29
Amanida Transilvania (lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca)
Cargols de Frankenstein amb sang de Dràcula
amb tomaca i hortalisses
Llonganisses en salsa de ceba amb guarnició de creïlla torrada
cam de porc al forn
Gelatina de ratolí

SOPAR: Amanida completa i peix blau a la taronja. Fruita

30
Lletuga, tomaca, llombarda
Crema de pèsols
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca (sense formatge)
Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i truita paisana. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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, consulte 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:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3686kJ				
881kcal	40.8g	7.9g	13.0g	16.2g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
88g	20.4g	34.8g	2.5g	

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

OCTUBRE 2019

MENÚ HIPOCALORICO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Ensalada de alubias (con hortalizas y huevo) Muslo de pollo rustido Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz negro (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Lacon en aceite de oliva Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Garbanzos a la jardinera Tortilla de pavo Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Arroz blanco al horno Abadejo a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Coliflor al vapor Carbonada de ternera (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria, queso fresco Tallarines al pesto (con albahaca) Pechuga de pollo en su jugo Fruta y yogur	9
12	13 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Brócoli al vapor Conejo al coco vent (al horno con salsa de cebolla) Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con alcachofas y verduras Queso fresco con rodaja de tomate natural Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Ensalada de pasta (con hortalizas y huevo) Merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Acelgas a la catalana (con tomate y cebolla) Magro con ajetes (al horno) Fruta
19 Lechuga variada, tomate, maíz Crema de verduras naturales Pavo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta	20 Arroz con verduras Tortilla paisana (con hortalizas) Fruta y yogur	21 Lechuga, tomate, lombarda, queso Guisantes salteados con york Perca al vapor Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espinacas salteadas con gambas y ajetes Muslo de pollo asado Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Espaguetis salteados con hortalizas Gallo San Pedro al limón (al horno) Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Panaché de verduras Gulash de pavo (con salsa de hortalizas) Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, atún Fideuá de verduras Merluza a la riojana (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Parrillada de verduras Lomo rustido Fruta	29 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Lentejas campesinas (con hortalizas) Tortilla de espinacas Gelatina de fresa	30 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Arroz con verduras Abadejo al caldo corto Fruta



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

OCTUBRE 2020

MENÚ NO CERDO CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Arroz de otoño con setas y calabaza Merluza a la riojana <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al limón <small>(al horno)</small> Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis con tomate y calabacín Chispas de merluza Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Crema de brócoli con PICATOSTES INTEGRALES Albóndigas de ave en salsa con menestra de verduras <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda LENTEJAS A LA JARDINERA ECO <small>(con hortalizas)</small> Tortilla de patata Fruta	8 Ensalada completa con piña, queso fresco valenciano y huevo <small>(con lechuga, tomate y zanahoria)</small> Arroz con pollo Fruta y yogur	9
12	13 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Crema de garbanzos <small>(con hortalizas)</small> Solomillo de pollo empanado Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con estrellitas Muslo de pollo asado Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Paella de verduras Tortilla francesa Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Coditos napolitana <small>(con tomate y hortalizas)</small> Abadejo al horno con judías verdes Fruta
19 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con ARROZ INTEGRAL <small>(con hortalizas)</small> Bocaditos de rosada Fruta	20 Ensalada mediterránea <small>(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</small> Macarrones salteados con pollo <small>(con tomate)</small> Fruta y yogur	21 Lechuga, tomate, lombarda, queso CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA Muslo de pollo al chilindrón <small>(al horno con salsa de hortalizas)</small> Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz a la cubana <small>(con tomate)</small> Merluza SOSTENIBLE en salsa verde con guisantes <small>(al horno con ajo y perejil)</small> Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fabada vegetal <small>(con hortalizas)</small> Tortilla española <small>(con patata y cebolla)</small> Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con letras Alitas de pollo a la miel <small>(al horno)</small> Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos de la huerta <small>(con hortalizas)</small> Tortilla de patata y calabacín Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con pollo Filete de bacalao rebozado casero Fruta	29 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Tornillos salteados con hortalizas Longanizas de ave en salsa de cebolla con patatas fritas <small>(al horno)</small> Gelatina de fresa	30 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Crema de guisantes y manzana Pizza vegetal <small>(con tomate y queso)</small> 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.

OCTUBRE 2020

DIETA ASTRINGENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dieta indicada para mitigar la diarrea			1 Arroz hervido Merluza al caldo corto Yogur natural	2 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al limón Yogur natural
5 Patata y zanahoria hervida Merluza al vapor Yogur natural	6 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	7 Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small> Muslo de pollo rustido Yogur natural	8 Arroz blanco al horno Fiambre de york Yogur natural	9
12	13 Crema de patata Pechuga de pollo al limón Yogur natural	14 Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small> Muslo de pollo asado Yogur natural	15 Arroz hervido Fiambre de york Yogur natural	16 Patata y zanahoria hervida Abadejo al horno Yogur natural
19 Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small> Filete de bacalao al limón Yogur natural	20 Patata y zanahoria hervida Fiambre de york Yogur natural	21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al horno Yogur natural	22 Arroz blanco al horno Merluza al caldo corto Yogur natural	23 Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small> Fiambre de york Yogur natural
26 Crema de zanahoria Muslo de pollo rustido Yogur natural	27 Hervido valenciano <small>(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)</small> Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural	28 Arroz hervido Filete de bacalao al vapor Yogur natural	29 Patata y zanahoria hervida Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	30 Crema de patata Fiambre de york Yogur natural



OCTUBRE 2020

DIETA BLANDA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Dieta indicada para facilitar la digestión			1 Arroz hervido Merluza al caldo corto Fruta	2 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al limón Fruta
5 Pasta hervida Merluza al vapor Fruta	6 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha Fruta	7 Hervido valenciano (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) Tortilla francesa Fruta	8 Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Yogur natural	9
12	13 Crema de patata Pechuga de pollo al limón Fruta	14 Sopa de ave con estremitas Muslo de pollo asado Fruta	15 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta	16 Pasta hervida Abadejo al horno Fruta
19 Hervido valenciano (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) Filete de bacalao al limón Fruta	20 Pasta hervida Fiambre de york y queso Yogur natural	21 Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta	22 Arroz blanco al horno Merluza al caldo corto Fruta	23 Hervido valenciano (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) Tortilla francesa Fruta
26 Sopa de ave con letras Muslo de pollo rustido Fruta	27 Hervido valenciano (patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde) Tortilla francesa Fruta	28 Arroz hervido Filete de bacalao al vapor Fruta	29 Pasta hervida Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural	30 Crema de patata Fiambre de york y queso Fruta



OCTUBRE 2020

MENÚ NO COLESTEROL CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz de otoño con setas Merluza al caldo corto Fruta	2 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo al limón (al horno) Fruta
5 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis con tomate y calabacín Merluza al vapor Fruta	6 Lechuga, tomate, maíz, atún Crema de brócoli (sin picatostes integrales) Salteado de magro en salsa con menestra de verduras (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas a la jardinera (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	8 Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)(sin queso fresco) Arroz con magro Fruta y yogur desnatado	9
12	13 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Crema de garbanzos (con hortalizas) Pechuga de pollo al limón Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con estremitas Lomo asado Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria Paella de verduras Tortilla francesa Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz, lombarda Coditos napolitana (con tomate y hortalizas) Abadejo al horno con judías verdes Fruta
19 Lechuga variada, tomate, maíz Lentejas con ARROZ INTEGRAL (con hortalizas) Filete de bacalao al limón Fruta	20 Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro)(sin olivas) Macarrones salteados con pollo (con tomate) Fruta y yogur desnatado	21 Lechuga, tomate, lombarda Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con coliflor y ajetes Merluza en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil) Fruta	23 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fabada vegetal (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con letras Alitas de pollo rustidas Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos de la huerta (con hortalizas) Tortilla francesa Fruta	28 Lechuga, tomate, zanahoria Arroz con magro Filete de bacalao al vapor Fruta	29 Lechuga, tomate, maíz Tornillos salteados con hortalizas Lomo en salsa de cebolla con guarnición de patata asada (al horno) Yogur desnatado	30 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Crema de guisantes Pizza vegetal (con tomate)(sin queso) Fruta



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



MENÚ OCTUBRE 2020

VALENCIA 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 asado
2	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Muslo de pollo al limón (al horno)								
5	1er p	Espaguetis "sin gluten" con tomate y calabacín								
	2º p	Merluza al vapor								Magro con hortalizas
6	1er p	Crema de brócoli (sin picatostes integrales)								
	2º p	Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)						Salteado de magro en salsa (al horno con salsa de hortalizas)	Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)	
7	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)				Hervido valenciano (sin judías verdes)	Lentejas a la jardinera (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata					Muslo de pollo rustido	Tortilla de patata		
8	1er p	Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)					Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada completa con piña y huevo (con lechuga, tomate y zanahoria)		
	2º p	Arroz con magro								
9	1er p	Festivo								
	2º p									
12	1er p	Festivo								
	2º p									
13	1er p	Crema de garbanzos (con hortalizas)					Crema de patata	Crema de garbanzos (con hortalizas)		
	2º p	Pechuga de pollo al limón								
14	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"								
	2º p	Lomo asado								
15	1er p	Paella con verduras								
	2º p	Tortilla francesa					Jamón serrano y queso	Tortilla francesa		
16	1er p	Macarrones "sin gluten" napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)								
	2º p	Abadejo al horno con judías verdes						Abadejo al horno	Abadejo al horno con judías verdes	Muslo de pollo al horno

(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 OCTUBRE 2020

VALENCIA 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	
19	1er p	<i>Hervido valenciano (con judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)				<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Lentejas con arroz (con hortalizas)		
	2º p	Filete de bacalao al limón							<i>Lomo rustido</i>	
20	1er p	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)					<i>Ensalada completa (sin huevo)</i>	Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas)		
	2º p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)								
21	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	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 (al horno con ajo y perejil)					<i>Merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</i>	Merluza en salsa verde con guisantes (al horno con ajo y perejil)		<i>Magro con ajetes</i>
23	1er p	Fabada vegetal (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Fabada vegetal (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla española (con patata y cebolla)					<i>Jamón serrano y queso</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	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)					<i>Hervido valenciano (sin judías verdes)</i>	Garbanzos de la huerta (con hortalizas)		
	2º p	Tortilla de patata y calabacín					<i>Pechuga de pollo en su jugo</i>	Tortilla de patata y calabacín		
28	1er p	Arroz con magro								
	2º p	Filete de bacalao al vapor							<i>Muslo de pollo asado</i>	
29	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas								
	2º p	Longanizas en salsa de cebolla con guarnición de patata asada (carne de cerdo al horno)					<i>Lomo en salsa de cebolla con guarnición de patata asada (al horno)</i>	Longanizas en salsa de cebolla con guarnición de patata asada (carne de cerdo al horno)		
30	1er p	Crema de guisantes						<i>Crema de patata</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: Los derivados cárnicos (hamburguesa, longaniza, albóndiga) son productos exclusivamente APTOS para los comensales CELIACOS. 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.

