

		LUNES/DILLUNS	MARTES/DIMARTS	MIÉRCOLES/DIMECRES	JUEVES/DIJOUS	VIERNES/DIVENDRES
MENÚ		<p>3</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Macarrones a la italiana (tomate, cebolla, mozzarella) Macarrons a la italiana</p> <p>Filete de merluza en adobo (harina, ajo) Filet de lluç en adob</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, dacsca, safanòria</i></p> <p>Lentejas con verduras Llenties amb verdures</p> <p>Tortilla paisana (patata, cebolla, pimiento) Truit paisana</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>5</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca</i></p> <p>Sopa de ave reina (jamón, huevo, garbanzos) Sopa d'au reina</p> <p>Pollo asado a la manzana con patata dado Pollastre rostít a la poma amb creïlla</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>6</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p>Arroz con tomate Arròs amb tomaca</p> <p>Longanizas lionesa (cebolla) Llonganisses lionesa</p> <p>Yogur/ logurt</p>	<p>7</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, pepino <i>Lletuga, tomaca, ceba, cogombre</i></p> <p>Patatas a la marinera (patata, cebolla, calamar, mejillón, quisantes, merluza) Creïlles a la marinera</p> <p>Lomo al horno provenzal con maíz salteado (hierbas provenzales) Llomello al forn provenzal amb dacsca</p> <p>Fruta/ Fruta</p>
	CENA RECOMENDADA	Ensalada verde, ternera guisada Fruta	Ensalada variada, pescado blanco al horno con verduras Fruta	Guisantes salteados , pescado azul al horno Fruta	Ensalada de atún y tomate, sepia a la plancha Fruta	Crema de patata y tortilla a la francesa con jamón serrano Fruta
Entrante Entrant 1er Plato 1er Plat 2º Plato 2º Plat Postre	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Crema de calabacín con queso Crema de carabassó amb formatge</p> <p>Solomillo de pollo empanado Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada completa (atún, huevo, tomate, lechuga, zanahoria, pepino, maíz, olivas) Amanida completa</p> <p>Arroz al horno (arroz, costilla, morcilla, longaniza, tomate, garbanzo, patata) Arròs al forn</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>12</p> <p>Festivo Festiu</p>	<p>13</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i></p> <p>Espaguetis con atún Espaguetis amb tonyina</p> <p>Hamburguesa con guisantes salteados Hamburguesa amb péssols saltats</p> <p>Yogur/ logurt</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, cebolla <i>Lletuga, tomaca, dacsca, ceba</i></p> <p>Garbanzos con espinacas Cigrons amb espinacs</p> <p>Filete de halibut a la romana (harina) Filet de halibut a la romana</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	
	<p>Ensalada verde, pescado azul al horno con patatas al vapor Fruta</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras, tomate) Paella valenciana</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate y orégano Formatge fresc amb rodanxa de tomaca i oregana</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Paella valenciana (arroz, pollo, verduras, tomate) Paella valenciana</p> <p>Queso fresco con rodaja de tomate y orégano Formatge fresc amb rodanxa de tomaca i oregana</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa i dacsca</i></p> <p>Lentejas a la riojana (lentejas, chorizo, jamón, patata, zanahoria) Llenties a la riojana</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Filet de lluç a la biscaina</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>19</p> <p>Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i></p> <p>Sopa de letras (letras, garbanzo, pollo, huevo duro) Sopa de lletres</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Cuixa de pollastre al xilindró</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>20</p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</i></p> <p>Fideuà gandiense (fideo, rape, calamar, mejillón, gamba) Ous gratinats amb beixamel</p> <p>Natillas/ Crema</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</i></p> <p>Crema de zanahorias Crema de safanòria</p> <p>Escalope milanese con pisto (harina, huevo, pan rallado) Escalop milanese amb samfaina</p> <p>Fruta/ Fruta</p>
<p>Huevo escalfado y ensalada de tomate Fruta</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Arroz con magro y verduras Arròs amb magre i verdures</p> <p>Albóndigas de bacalao Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Arroz con magro y verduras Arròs amb magre i verdures</p> <p>Albóndigas de bacalao Mandonguilles d'abadejo</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, maíz <i>Lletuga, tomaca, ceba, dacsca</i></p> <p>Alubias estofadas (alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento) Fesols estofats</p> <p>Pizza IRCO (jamón york, mozzarella, cebolla, tomate, orégano) Pizza IRCO</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>26</p> <p>Lechuga, tomate, apio, remolacha <i>Lletuga, tomaca, api, remolatxa</i></p> <p>Espirales boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, mozzarella) Espirals bolonyesa</p> <p>Filete de merluza al hinojo (puero, cebolla, hinojo, zanahoria) Filet de lluç amb fenoll</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	<p>27</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</i></p> <p>Tumbé mallorquín (patata, pimiento, salsa de tomate casera, berenjena) Tumbé mallorquí</p> <p>Lomo a la plancha con salteado de judías verdes Llomello a la planxa amb saltat de bajoquetes</p> <p>Yogur liquido/ logurt liquid</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i></p> <p>Cazuela de fideos a la marinera (fideo, camalar, atún, merluza, gamba) Cassola de fideos a la marinera</p> <p>Tortilla de jamón serrano Truit de pernil</p> <p>Fruta/ Fruta</p>	
<p>Crema de patata y pescado blanco con quarnición de verduras Fruta</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Lentejas con verduras Llenties amb verdures</p> <p>Filete de merluza a la andaluza (harina, ajo y perejil) Filet de lluç a l'andalusa</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i></p> <p>Lentejas con verduras Llenties amb verdures</p> <p>Filete de merluza a la andaluza (harina, ajo y perejil) Filet de lluç a l'andalusa</p> <p>Fruta/ Fruta</p> <p>Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso Fruta</p>	<p>Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.</p>				

Descargar Menú

Consulte mensualmente su menú en <http://www.ircosl.com/menus.html> con los datos que le facilitará el centro

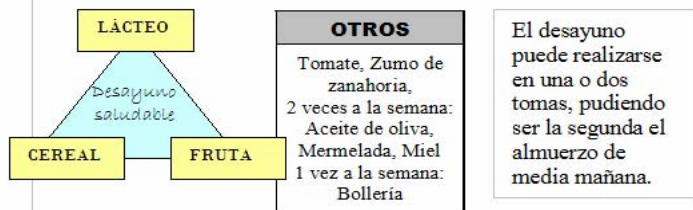
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADEZCAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APORTANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COCINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN.

COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO		CEREAL		FRUTA
Leche, Yogur, Queso	+	Pan, Cereales, Galletas	+	Fruta entera, Zumo de frutas

+



El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el almuerzo de media mañana.

Es importante dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en familia y ambiente relajado.

La **merienda** no debe ser excesiva alrededor de un 10% de la energía consumida diaria, para que se mantenga el apetito a la hora de la cena.

Se recomienda consumir alimentos como:

FRUTA, ZUMO, LECHE, YOGUR, QUESO, BOCADILLO, GALLETAS

CONSEJOS NUTRICIONALES

Fomento de hábitos saludables:

CARNE, LÁCTEOS, PESCADO Y HUEVOS: LOS FORMADORES



Este grupo de alimentos es la principal fuente de **proteínas** de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un *macronutriente* imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas **aminoácidos**. Existen dos tipos de aminoácidos, dependiendo de las funciones que realizan en nuestro cuerpo:

- **Aminoácidos esenciales:** el cuerpo no los puede producir y se obtienen exclusivamente del consumo de alimentos. Ejemplo de alimentos ricos en aminoácidos esenciales son la leche, el queso, los huevos, ciertas carnes, las verduras y las nueces.
- **Aminoácidos no esenciales:** son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o del proceso de digestión de las proteínas.

Los **huevos** aportan proteínas de excelente calidad en su clara y grasa en la yema

Los **pescados** son una buena fuente de proteínas y además aportan hierro. Es preferible el consumo de pescado frente al de carnes. El pescado aporta la misma calidad de proteínas que la carne con la ventaja de que su grasa es más saludable para el organismo.

Las **carnes rojas** (cerdo, ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (aves, liebres) y conviene elegir las partes más magras. Los **embutidos** con menos grasa, como el jamón serrano, jamón cocido, fiambre de pavo, etc... se pueden incluir en los bocadillos de media mañana o de la merienda, solos o acompañados de otros alimentos como queso, tomate, etc.

Los embutidos más grasos como el chorizo, salchichón y mortadela se deben consumir con moderación.

Material didáctico. Guía para familias. Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO).

VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. OCTUBRE 2011

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 CUANTITATIVA

Energía (kcal)	868
Proteína (g)	36.1
Hidratos de C (g)	92.1
Fibra dietética (g)	12.7
Grasa total (g)	36.5
AGS (g)	9.6
AGM (g)	14.6
AGP (g)	9.1
AGP/AGS	0.95
[AGP+AGM]/AGS	2.5
Colesterol (mg)	118
Calcio (mg)	228
Hierro (mg)	7.2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	713
Vitamina D (µg)	0,42

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2011

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10,5*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	4	4--8
LEGUMBRES	7,5	6--8
CARNES	13,25*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	7,5	8--10
PRECOCINADOS	4	0--6
FRITURAS	8*	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,5	0--6
LÁCTEOS	8	8--10
FRUTA FRESCA	16	16--20
FRUTA EN CONSERVA Y OTROS	0	0--2

Observaciones:

* número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes

* Menú propuesto para 21 días