

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i> Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta	2	Ensalada de pasta (espirales, hortalizas y olivas) Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta	3	Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Helado CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta	4	<i>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta	5	Lechuga, tomate, zanahoria, queso Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Filete de caella en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta
8	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema mediterránea (con hortalizas) Albóndigas en salsa con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta	9		10	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i> Rodaja de merluza rebozada Yogur CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	11	Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	12	
15	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada <i>Lomo sajonia al horno con GUISANTES ECOLÓGICOS</i> Fruta CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta	16	Lechuga, tomate, maíz, olivas Fideos a la cazuela con pavo Bacalao rebozado Fruta CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta	17	Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla española (con patata y cebolla) Yogur CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta	18	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) <i>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i> (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta	19	Ensalada de arroz (con hortalizas, huevo y olivas) Filete de merluza en salsa de tomate casera (al horno) Fruta CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta
22	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta	23	Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo <i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i> Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta	24	<i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i> Paella valenciana (con pollo) Tortilla de calabacín Yogur CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	25	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta	26	Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta
29	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta	30	<i>Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i> Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	31	Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo) Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato) Caver Natillas CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.		<u>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:</u> 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.	

Las propuestas de menú IRCO han sido revisadas y valoradas por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

VALOR NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): Energía: 3598kj/ 860Kcal; Grasas: 38,7g (AGS: 8,1g, AGM: 15,2g y AGP: 12g); Hidratos de Carbono: 89,9g (Azúcares: 21,4g); Proteínas: 32,3g; Sal: 2,5g.



CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE:
BUENO PARA TI,
BUENO PARA EL MAR
El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea.
Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:
-Compra pescado de temporada
-Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.
Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?



OCTUBRE 2018					JUAN COMENIUS				
DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <i>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</i> Hamburguesa d'au lionesa (al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.		2 Amanida de pasta (espirals, hortalisses i olives) Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita		3 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Gelat SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita		4 <i>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</i> Cigrons amb verdures Truita de creïlla Fruita SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita		5 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Cassola de fideus a l'hortolana (amb hortalisses) Filet de caella en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita	
8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema mediterrània (amb hortalisses) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita		9		10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <i>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</i> Rodanxa de lluç arrebossat logurt SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita		11 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs del senyoret (amb rap, calamar, gamba i clòtxina) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita		12	
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada <i>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</i> Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita		16 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Fideus a la cassola amb titot Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita		17 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina Cigrons llauradors (amb hortalisses) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) logurt SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita		18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) <i>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</i> (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita		19 Amanida d'arròs (amb hortalisses, ou i olives) Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana (al forn) Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita	
22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles amb arròs (amb hortalisses) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita		23 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot <i>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</i> Filet d'abadejo en salsa verda (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita		24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Paella valenciana (amb pollastre) Truita de carabasseta logurt SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita		25 <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de maduixa</i> Fesols a la jardinera (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita		26 Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	
29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Mossets de rosada Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita		30 <i>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</i> Arròs amb tomaca Truita de creïlla Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita		31 <i>Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)</i> Sopa Juràsica (d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou) Dino pernillet (de pollastre en salsa amb creïlla i moniato) Caver Crema SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita		FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi. En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.		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.	

Les propostes del menú IRCO han sigut revisades i valorades per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València
VALOR NUTRICIONAL (Promedi diari del menjar de mig dia): Energia: 3598kj/ 860Kcal; Greix: 38,7g (AGS: 8,1g, AGM: 15,2g y AGP: 12g); Hidrats de Carboni: 89,9g (Sucres: 21,4g); Proteïnes: 32,3g; Sal: 2,5g.



CONSUMIR PEIX SOSTENIBLE:
BO PER TU, BO PER AL MAR
El peix és un aliment principal en la nostra Dieta Mediterrània.
És la nostra responsabilitat ajudar a recuperar els recursos de la mar, triant aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient:
-Compra peix de temporada
-Assegura't que compleix els requisits de pesca sostenible, llegeix l'etiqueta.
Actuar des del plat de manera responsable és el nostre objectiu, et sumes al repte?

