

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

		LUNES/DILLUNS	MARTES/DIMARTS	MIÉRCOLES/DIMECRES	JUEVES/DIJOUS	VIERNES/DIVENDRES
MENÚ				2 Lechuga, tomate, olivas, cebolla <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i> Tallarines gratinados (tomate, cebolla, mozzarella) Tallarins gratinats □ Lomo sajonia con judías verdes Llomello amb bajoques Fruta/ Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, apio <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i> Arroz tres delicias (arroz, guisante, huevo, gamba, york) Arròs tres delícies □ Muslo de pollo al horno con zanahoria dado Cuixa de pollastre al forn amb safanòria Fruta/ Fruta	4 Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</i> Garbanzos con espinacas Cigrons amb espinacs □ Pizza IRCO (tomate, mozzarella, jamón york, verduras variadas) Pizza IRCO Fruta/ Fruta
	CENA RECOMENDADA			Sopa de arroz, pescado azul al horno Fruta	Judías salteadas y tortilla francesa Fruta	Crema de verduras, pescado blanco a la plancha Fruta
Entrante	7	8	9	10	11	
Entrant	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, pepino, apio <i>Lletuga, tomaca, cogombre, api</i>	Lechuga, tomate, remolacha, cebolla <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, ceba</i>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, papaya, piña <i>Lletuga, tomaca, safanòria, papaia, pinya</i>	
1er Plato	Macarrones a la napolitana (hortalizas, cebolla, tomate, mozzarella)	Guisado de patatas con costilla y zanahoria	Paella valenciana (arroz, pollo, verduras, tomate)	Alubias con verduras	Sopa de estrellitas (pollo, estrellita, garbanzo)	
1er Plat	Macarrons a la napolitana □	Guisat de creïlla amb costella i safanòria □	Paella valenciana □	Fesols amb verdures □	Sopa d'estreletes □	
2º Plato	Hamburguesa lionesa (con cebolla)	Filete de merluza a la gallega (patata, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, laurel)	Surtido de fiambre (salchichón, queso, mortadela)	Tortilla de atún	Escalope milanesa con patatas (harina, huevo, pan rallado)	
2º Plat	Hamburguesa lionesa	Filet de lluç a la gallega	Assortiment de carn freda	Truita de tonyina	Escalope milanesa amb creïlla	
Postre	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	
	Sopa de arroz, mero al horno con verduras a la plancha Fruta	Ensalada variada, revuelto de espárragos Fruta	Menestra, filete de lenguado con tomatitos Fruta	Ensalada de tomate y berenjena rellena de verduras y carne Fruta	Ensalada de sardinas y tomate, con porción de pizza casera de atún Fruta	
	14	15	16	17	18	
	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, pepino, remolacha <i>Lletuga, tomaca, cogombre, remolatxa</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, cebolla <i>Lletuga, tomaca, safanòria, ceba</i>	Lechuga, tomate, pepino, maíz <i>Lletuga, tomaca, cogombre, dacsca</i>	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>	
	Fideuà mediterránea (fideo, rape, calamar, mejillón, gamba)	Lentejas a la jardinera (lenteja, zanahoria, patata, cebolla)	Arroz con tomate	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos (garbanzos, patata, chorizo, cebolla, zanahoria)	
	□	Lentilles a la jardinera □	Arròs amb tomaca □	Crema de carabassa □	Potatge de cigrons □	
	Rollito de york y queso	Longanizas con cebolla	Filete halibut rebozado (harina, huevo)	Pollo rustido con manzana	Tortilla de jamón serrano	
	Rotllet de pernil dolç i formatge	Llonganisses amb ceba	Filet de halibut arrebossat	Pollastre rostit amb poma	Truita de pernil	
	Yogur/ logurt	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	
	Hervido valenciano y calamares Fruta	Sopa juliana, tortilla francesa Fruta	Ensalada con queso fresco, pechuga de pollo asada con pimientos Fruta	Menestra, pescado azul al papillote Fruta	Crema de verduras, merluza con verduras al papillote Fruta	
	21	22	23	24	25	
	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, remolacha, maíz <i>Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca</i>	Lechuga, tomate, pepino, olivas <i>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, papaya, piña <i>Lletuga, tomaca, safanòria, papaia, pinya</i>	Lechuga, tomate, maíz, pepino <i>Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre</i>	
	Crema de puerro y calabacín con queso	Arròs del senyoret (arroz, gamba, rape)	Espaguetis a la italiana (tomate, cebolla, mozzarella)	Sopa castellana (fideo, jamón serrano, huevo, pollo)	Fabada asturiana (alubias, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento)	
	Crema de porro i carabassó amb formatge □	□	Espaguetis a la italiana □	Sopa castellana □	Fabada asturiana □	
	Albóndigas a la santanderina (patata, cebolla, guisantes, zanahoria)	Huevo duro con bechamel (patata, bechamel, york, queso)	Filete de limanda en adobo (harina, ajo)	Lomo al horno con champiñones	Empanadillas de atún	
	Mandonguilles a la santanderina	Ou dur amb beixamel	Filet de limanda en adob	Llomello al forn amb xampinyó	Pastissets de tonyina	
	Flan/ Flam	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta	
	Sémola y pescado azul al horno con patatas al horno Fruta	Ensalada verde, salteado de pollo con verduras Fruta	Ensalada variada, huevo revuelto con jamón york Fruta	Ensalada verde y pescadilla al horno con guisantes Fruta	Crema de verduras, pechuga de pollo asada Fruta	
	28	29	30			
	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <i>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</i>	Lechuga, tomate, apio, zanahoria <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i>			
	Guisado de patatas con rape (rape, patata, cebolla, calamar, mejillón, guisantes, merluza)	Lentejas con verduras	Arroz al horno (arroz, magro, morcilla, longaniza, tomate, garbanzo)			
	Guisat de creïlles amb rap □	Lentilles amb verdures □	Arròs al forn □			
	Solomillo de pollo empanado	Tortilla de queso	Filete de merluza orly (harina, huevo)			
	Filet de pollastre arrebossat	Truita de formatge	Filet de lluç orly			
	Yogur líquido/ logurt líquid	Fruta/ Fruta	Fruta/ Fruta			
	Ensalada murciana y lenguado al limón Fruta	Salteado de verduras, sepia en salsa verde Fruta	Crema de verduras, hamburguesa de pollo Fruta			

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.

Fruta de temporada que se sirve durante el mes de noviembre: mandarina, manzana, naranja, pera y plátano

[Descargar Menú](#)

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