MIÉRCOLES





Lechuga, tomate, zanahoria,

Crema de verduras naturales con

Hamburguesa de ave con tomate y

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado

QUINOA

verduras

blanco a la plancha. Fruta

Ensalada Caballeresca

Duelos y quebrantos

Postre Sancho Panza

salsa. Fruta

lombarda,

estrellitas

de ave y cerdo con huevo

Lechuga, tomate, maíz, olivas Gazpacho manchego Don Quijote

miento, champiñón, tomate y pollo

queso

al horno

Fruta



## VIERNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias va 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.

**LUNES** 

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

eco MACARRONES ECO toscana con tomate v hortalizas

MARTES

Chispas de merluza

Fruta en conserva

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera.

Lechuga, tomate, zanahoria,

Olleta de la plana alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla de patata

Fruta

(19)

CENA: Sopa juliana y pechuga de pavo a las

finas hierbas. Fruta Lechuga, tomate, lombarda,

remolacha Espirales con tomate y champiñón

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa

Fruta

Coca con verduras v huevo duro

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa.

Ensalada completa

duro v olivas

valenciano

Fruta y yogur

pimiento. Fruta

lombarda, olivas

VERDES ECO

Arroz a la cubana

al horno con ajo y perejil

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo

Arroz rossejat con embutido

con magro y secreto de cerdo y garbanzos

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de

Jurel en salsa mery con JUDÍAS

Lechuga, hoja de roble, tomate, (21)

con tomate

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

JUEVES

Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO con hortalizas

> Tortilla de patata y cebolla Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, remolacha

Garbanzos campesinos con hortalizas

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco

al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas Arròs caldós amb fesols i naps

Crema de legumbres con picatostes Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Fruta

Musio de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas

Sopa de cocido completo con

CENA: Berenjena asada y pescado azul en

Lechuga, tomate, zanahoria,

Fruta

LO QUE NOS DIFERENCIA



















¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: Manzana. naranja, pera, fresa y plátano

#### **CONSEJOS SALUDABLES**

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a la amada tierra de Don Quijote de la Mancha a través de sus platos: Gazpacho manchego y Duelos y quebrantos.



(16)

(23)

En caso de alergias e intolerancias, consulte co su centro para solicitar un menú especial

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 3610kj 863kcal 12.8g 16.0g 40.9g 7.6g Hidratos de Azúcares: Proteínas: Sal:

Carbono 84g 19.9g

33.0g

2.3g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda.

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO Solomillo de pollo empanado

Lechuga, tomate, zanahoria,

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fideos a la cazuela con magro

Bocaditos de rosada con colinesa

lombarda,

Fruta

Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor.

CENA: Acelgas hervidas i ternera guisada.

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al nanillote Fruta

aietes Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno Fruta

#### CEIP PRIMER MARQUÉS DEL TÚRIA Menu autonoma



DIVENDRES

DIMARTS **DIMECRES DLJOUS** DILLUNS INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen alèrgies o intoleràncies alimentàries ia 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.

(13)

(20)

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda

ecc MACARRONS ECO toscana amb tomaca i hortalisses

Purnes de Iluç

Fruita en conserva

SOPAR: Amanida verda i rotllet de vedella.

Lletuga, tomaca, safanòria,

Olleta de la plana fesols, xoriço i os de pernil

Truita de creïlla

Fruita

dacsa

(19)

Lletuga, tomaca, safanòria,

amb salsa de floricol, oli i al

Fideus a la cassola amb magre

Mossets de rosada amb colinesa

SOPAR: Amanida variada i llo rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,

Llentilles amb verdures de

temporada i CEBA ECO

Filet de pollastre arrebossat

SOPAR: Sémola y peix blanc al vapor. Fruita

llombarda,

Fruita

llombarda.

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i pit de titot a les fines herbes. Fruita

Espirals amb tomaca i xampinyó Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa

SOPAR: Bledes bollides i vedella guisada.

Amanida completa

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur

Arròs rosseiat amb embotit valencià amb magre i secret de porc i cigrons

Fruita i iogurt

SOPAR: Xampinyons a l'all i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, olives

Arròs a la cubana

Sorell amb salsa meri amb BAJOCA ECO

al forn amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Verdures saltades i truita francesa.

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa amb vinagreta de fresa

Crema de llegums amb crostons

Coca amb verdures i ou dur amb tomaca

Fruita

SOPAR: Carxofes a la llima i peix blau a la nanillota Fruita

Encisam, tomaca, dacsa, olives (15)

Potatge de cigrons amb CARABASSA ECO

Truita de creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Esgarrat i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, remolatxa

Cigrons Ilauradors

Aletes de pollastre a la mel al forn

Fruita

SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al caldo curt. Fruita

Encisam, tomaca, dacsa, olives (29) Arròs caldós amb fesols i naps

Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i remenat d'alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, QUINOA

Crema de verdures naturals amb formatge

Hamburguesa d'au amb tomaca i verdures

Fruita

SOPAR: Bajoques ofegades i peix blau a la planxa. Fruita

Amanida Cavalleresca Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Gaspatxo maxec El Quixot imentó, xampinyó, tomaca i pollastre

Dols i crebants ruita i llonganissa

Postres Sancho Panza

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa de putxero complet amb estreletes d'au i porc amb ou

cco Cuixa de pollastre a la caçadora amb SAFANÒRIA ECO

al forn amb salsa d'hortalisses Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i peix blanc al forn Fruita



#### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Sostenible







Bo en Omega 3



vegetal

(16)

(23)

(30)





En IRCO, tots els dies més Sostenibles, Tots els dies, PA ECO.

ABRILFRUITA DE TEMPORADA: Poma. taronja, pera, maduixa i plàtan

#### **CONSELLS SALUDABLES**

El dia 23 d'abril es celebra el Dia Internacional del Llibre. Desde IRCO us conviden a viatjar a l'amada terra de El Quixot de la Manxa a través dels seus plats: Gaspatxo manxec i Duels i crebants.





#### VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3610kj 863kcal	<b>Greix:</b> 40.9g	<b>AGS</b>			<b>AGP:</b> 16.0g	
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Y	Proteïnes:	Y	Sal:	
84g	19.9g		33.0g		2.3g	

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



## MENÚ

Ensalada Caballeresca (lechuga, tomate, maíz, olivas)

Gazpacho manchego (con pimiento, champiñón, tomate y pollo)

Duelos y quebrantos (tortilla y longaniza de cerdo al horno)

Postre Sancho Panza (Yogur artesano del Maestrazgo)





# MENÚ

Amanida Cavalleresca (lletuga, tomaca, maíz, olives)

Gaspatxo manxec (amb pebrot, xampinyò, tomaca i pollastre)

Dols i crebants (truita i llonganissa de porc al forn)

Postres Sancho Panza (logurt artesà del Maestrat)



**ABRIL 2021** 

#### MENÚ NO CERDO AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	14	15 Lechuga, tomate, maíz, olivas	16 Lechuga, tomate, zanahoria, QUINOA	
	MACARRONES ECO toscana	Ensalada completa	Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO	Crema de verduras naturales con queso	
	(con tomate y hortalizas)	(lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)	(con hortalizas)		
	Chispas de merluza	Arroz con pollo	Tortilla de patata y cebolla	Hamburguesa de ave con tomate y verduras	
				(al horno)	
	Fruta en conserva	Fruta y yogur	Fruta	Fruta	
19 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	20 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria	21 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas	22 Lechuga, tomate, maíz, remolacha	23 Lechuga, tomate, maíz, olivas	
Fideos a la cazuela con pollo	Alubias a la jardinera	Arroz a la cubana	Garbanzos campesinos	Gazpacho manchego	
	(con hortalizas)	(con tomate)	(con hortalizas)	(pimiento, champiñón, tomate y pollo)	
Bocaditos de rosada con colinesa	Tortilla de patata	Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO	Alitas de pollo a la miel	Duelos y quebrantos	
(con salsa de coliflor, aceite y ajo)		(al horno con ajo y perejil)	(al horno)	(tortilla y longaniza de ave)	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur artesano con membrillo	
26 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	27 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha	28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa	29 Lechuga, tomate, maíz, olivas	30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	
Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO	Espirales con tomate y champiñón	Crema de legumbres con picatostes	Arròs caldós amb fesols i naps	Sopa de ave con estrellitas	
		(con hortalizas)			
Solomillo de pollo empanado	Tortilla francesa	Coca con verduras y huevo duro	Pescado de lonja rebozado casero	Musio de pollo a la cazadora	
		(con tomate)		(al horno con salsa de hortalizas)	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	











## MENÚ ABRIL 2021 VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :									
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		
	1er p	Macarrones "sin gluten" toscana (con tomate y hortalizas)									
13	2º p	Merluza rebozada casera (con harina de maíz)									
14	1er p	(lechuga,	Ensalada con tomate, zanahoria, maíz,	•	Ensalada completa (sin huevo)	Ensalada o (lechuga, tomate, zanah duro y o	Ensalada completa (sin atún)				
	2º p	Arroz con magro									
	1er p	Potaje de garbanzos (con hortalizas)					Hervido valenciano (sin judías verdes)	Potaje de garbanzos (con hortalizas)			
15	2º p	Tortilla de patata y cebolla					Tortilla de patata y cebolla				
	1er p	Crema de verduras naturales									
16	2º p	Hamburguesa de ave con tomate y verduras (al horno)  (al horno)									
	1er p	Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro									
19	2º p	Abadejo rebozado casero con colinesa (con harina de maíz y salsa de coliflor, aceite y ajo)						Pechuga de pollo en su jugo			
20	1er p		Alubias a la	a jardinera (con h	nortalizas)		Hervido valenciano (sin judías verdes)	Δluhias a la jardinera (con hortaliz			
20	2º p	Tortilla de patata					Tortilla de patata				
	1er p	Arroz a la cubana (con tomate)									
21	2º p	Jurel en salsa mery con <b>JUDÍAS VERDES ECO</b> (al horno con ajo y perejil)					Jurel en salsa mery con guarnición de verduras (al horno con ajo y perejil)	Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)	Magro con hortalizas		



<sup>[1]</sup> 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 ABRIL 2021 VALENCIA Y CASTELLÓN AUTÓNOMA

		ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN <sup>(1)</sup> :										
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			
22	1er p	Garbanzos campesinos (con hortalizas)					Crema de zanahoria	Garbanzos campesinos (con hortalizas)				
	2º p	Alitas de pollo a la miel (al horno)										
23	1er p	Macarrones "sin gluten" salteados con pollo (con tomate)										
	2º p	Lomo rustido										
26	1er p	Hervido valenciano (con judías verdes)	Lenteias con verduras de temporada y <b>CFROLLA FCO</b>					Lentejas con verduras de temporada y  CEBOLLA ECO				
	2º p	Pechuga de pollo rebozada casera (con harina de maíz)										
	1er p	Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón										
27	2º p	Tortilla francesa Musio de pollo al horno					Tortilla francesa					
28	1er p	Crema de legumbres (con hortalizas)					Crema de patata	Crema de legumbre	es (con hortalizas)			
	2º p	Coca "sin gluten" con verduras y huevo (con tomate)	Coca con verd	duras y huevo du	uro (con tomate)	Coca con verduras (con tomate)	Coca con ve	erduras y huevo duro (con tomate)				
20	1er p	Arròs amb fesols i naps					Arroz con verduras	Arròs amb fe	esols i naps			
29	2º p	Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero (con harina de maíz)						Magro co	n ajetes			
30	1er p	Sopa de ave con fideos "sin gluten"										
30	2º p	Muslo de pollo a la cazadora (al horno con salsa de hortalizas)										



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.

