

Mmmm qué IRCO!!

ABRIL 2017

MENÚ CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo</p> <p>Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y revuelto de jamón serrano. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza de york y bacon</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Filete de abadejo rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y salteado de magro. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pavo asado. Fruta</p>
<p>10 Lechuga variada, tomate, zanahoria</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada verde y calamares en salsa. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, olivas, huevo</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de palometa en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas saltadas y huevos cocidos con pisto. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Arroz rossejat</p> <p>(con castilla y magro de cerdo, garbanzos y embutido valenciano)</p> <p>Abanico de fiambres</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>13</p>	<p>14</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>
<p>24</p>	<p>25 Lechuga variada, tomate, zanahoria</p> <p>Sopa de letras</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Librito de york y queso con patatas chips</p> <p>(rebozado)</p> <p>Milhojas</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de queso y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Crema de verduras naturales con picatostes caseros</p> <p>Muslo de pollo al horno con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, olivas, huevo</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Filete de bacalao orly con mayonesa</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA ABRIL:</p> <p>Manzana, naranja, pera, fresa y plátano.</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p>			



Alimentamos el futuro.



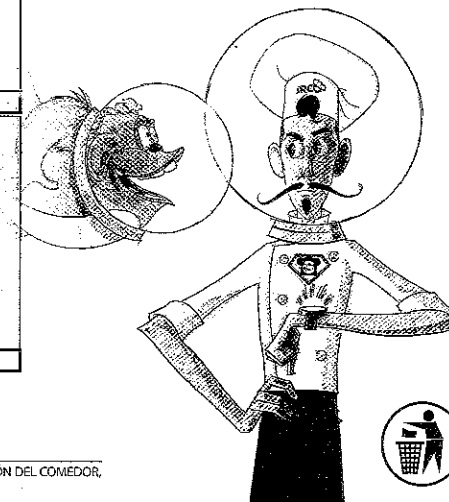
CONSEJOS SALUDABLES

¿Sabías que cada año se tiran 1,5 millones de toneladas de comida en los hogares españoles? Una cifra escalofriante, ¿verdad? Incluye estos tres pasos para mejorar y contribuir a REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO:

1. Planifica tu menú semanal.
2. Revisa tu despensa y frigorífico; y comprueba las fechas de caducidad o consumo preferente.
3. Ajusta las cantidades a la hora de cocinar.

¡PIENSA, ALIMENTATE Y AHORRA!

www.ircosl.com



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: 3582kJ/ 856Kcal; Grasas: 39,8g (AGS: 8g, AGM: 14,8g y AGP: 13g); Hidratos de Carbono: 88,4g (Azúcares: 20,7g); Proteínas: 30,8g; Sal: 2,7.

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS 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 ALÉRGICOS QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS.

