

Mmmm qué IRCO!!

DICIEMBRE 2017

MENÚ CATERING

LUNES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz milanesa (con magro y fiambre de york) Filete de merluza a la vizcoína con GUI SANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Crema de calabacín y rollito de ternera. Fruta.
4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Albóndigas a la jardinera con menestra de verduras (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Ensalada verde y pescado azul al papillote. Fruta.	5 Lechuga, tomate, maíz, atún Espaguetis con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Alcachofas y pollo al horno. Fruta.	6 Fruta CENA: Sopa de ave y tortilla de york. Fruta.	7 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Paella de verduras Fruta CENA: Sopa de ave y tortilla de york. Fruta.
11 Lechuga variada, tomate, zanahoria Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Lomo sajonia en salsa española (al horno con salsa de hortalizas) Natillas CENA: Verduras (broccoli) y pescado blanco al caldo con arroz. Fruta.	12 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana (con tomate y hortalizas) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Menestra de verduras y filete de jamón serrano. Fruta.	13 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Crema de zanahoria Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada completa y brocheta de pescado. Fruta.	14 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz con tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Sémola y pavo asado. Fruta.
18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa de ave con estremitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Parrillada de verduras y sepia en salsa. Fruta.	19 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Guisado de patatas con pavo Filete de rape a la americana con ZANAHORIA ECOLÓGICA (con salsa de hortalizas y almendra) Fruta CENA: Ensalada variada y ternera a la plancha. Fruta.	20 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Tallarines con atún Tortilla de patata Fruta CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta.	21 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Garbanzos con verduras Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta.
			22 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre especial (mortadela, atasciana, paleta de york al carmenal y queso manchego) Yogur artesano del Maestrazgo con mermelada fresca de arándanos CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta.
FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.		

IRCO

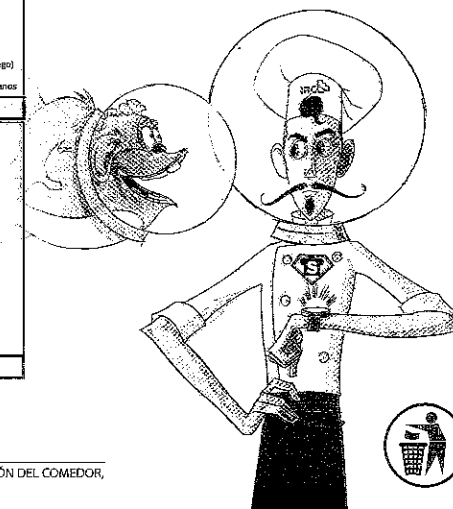
Alimentamos el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¿Has oído hablar de los SUPERalimentos?
Son alimentos con alto potencial en nutrientes, antioxidantes, grasas saludables, vitaminas y minerales que los hacen únicos y EXCELENTEs. No están muy lejos de tí, si miras bien, en nuestra dieta mediterránea son muy protagonistas: yogur, tomate, fresa... y este mes los ARÁNDANOS! ¡Recuerda! Para un estilo de vida saludable mantén una alimentación VARIADA y EQUILIBRADA

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: 3636kJ/ 869Kcal; Grasas: 40,5g (AGS: 8g, AGM: 14,3g y AGP: 14,7g); Hidratos de Carbono: 88,9g (Azúcares: 23,6g); Proteínas: 31,3g; Sal: 2,5g.

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.