

# MENÚ

Mayo 2019

SANTA ANA POBLA LLARGA

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

## INFORMACIÓN PARA

### ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES

#### ESPECIALES: Este menú no es apto para personas

que padecen alergias o intolerancias alimentarias

ya que contiene los alérgenos más comunes en la

publicación (RE 1169/2011, Anexo II), Informe a la

dirección del comedor, aportando el certificado

médico para que el responsable solicite a dicho

menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha

prescripción. Nota: en caso de necesidad especial

puede solicitar a su centro los alérgenos que

companion los platos servidos.



01

Lechuga variada, tomate, maíz

**Sopa de ave con fideos**  
de ave y cerdo con garbanzos y  
huevo

**Fruta**

02

Lechuga, tomate, zanahoria,  
olivas

**Arroz con tomate**

**Tortilla española**  
con patata y cebolla

**Fruta**

03

Lechuga, tomate, lombarda,  
atún

**Paella valenciana**  
con pollo

**Surtido de fiambre**  
fiambre de york, queso y chorizo

**Fruta**

06

Lechuga, tomate, zanahoria,  
lombarda

**Crema de calabacín**

**Albondigas en salsa con**  
**menestra de verduras**  
carne de cerdo al horno con salsa  
de hortalizas

**Fruta**

07

Lechuga, tomate, lombarda,  
atún

**Garbanzos a la castellana**  
con chorizo y hueso de jamón

**Tortilla de patata**

**Fruta**

08

Lechuga, tomate, zanahoria,  
olivas

**ALUBIAS DE LA HUERTA ECO**  
con hortalizas

**Solomillo de pollo empanado**  
con kétchup

**Fruta**

09

Lechuga, tomate, lombarda,  
huevo

**MACARRONES INTEGRALES**  
italiana  
con tomate y queso

**Merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

10

Lechuga, tomate, zanahoria,  
maíz

**Arroz a banda**  
con merluza, calamán, gamba y  
mejillón

**Tortilla de patata y calabacín**

**Fruta**

CENA: Alcachofas y pescado  
azul al papillote. Fruta

13

Lechuga variada, tomate, maíz

**Lentijas con hortalizas y arroz**

**Longanizas con pista**  
carne de cerdo al horno con  
tomate y hortalizas

**Fruta**

CENA: Champiñón safreado y  
brocheta de pescado. Fruta

14

Lechuga, tomate, lombarda,  
huevo

**Tallarines con tomate y**  
**champiñón**

**Gaella en adobo**  
rebozado casero

**Fruta**

CENA: Sémola y pescado blanco  
al limón. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, olivas

**Potaje de garbanzos con**  
**verduras**

**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y  
queso

**Fruta**

CENA: Parrillada de verduras y  
tortilla de pimientos. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria,  
atún

**CREMA DE VERDURAS**  
**NATURALES ECO**

**Muslo de pollo rustido con**  
**guisantes**

**Fruta**

CENA: Ensalada mixta y lomo al  
horno. Fruta

17

Lechuga, tomate, zanahoria,  
atún

**Merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

CENA: Espinacas a la crema y  
pescado azul a la plancha. Fruta.

20

Lechuga, tomate, zanahoria,  
lombarda

**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con huevo

**Cordon Bleu**  
carne de pavo con queso  
rebozado

**Fruta**

CENA: Judías verdes y pavo  
asado. Fruta

21

Lechuga, tomate, lombarda,  
maíz, PIPAS DE GIRASOL

**Alubias campesinas**  
con hortalizas

**Tortilla española**  
con patata y cebolla

**Fruta**

CENA: Crema de verduras y  
tortilla paisana. Fruta

22

Lechuga, tomate, zanahoria,  
atún, huevo duro y olivas

**Lacitos boloñesa**  
con carne picada de cerdo,  
tomate y queso

**Fruta y yogur**

CENA: Ensalada verde y sepia en  
salsa. Fruta

23

Lechuga, tomate, lombarda,  
olivas

**Arroz con verduras**

**Abadejo en salsa verde**  
al horno con ajo y perejil

**Fruta**

CENA: Sopa de ave y pescudo  
blanco al caldo corto. Fruta

24

Lechuga, tomate, lombarda,  
dados de pavo

**Crema de garbanzos**  
con hortalizas

**Lomo en salsa española con**  
**zanahoria**  
al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

CENA: Puré de patata y pescado  
azul a la naranja. Fruta

27

Lechuga variada, tomate, maíz

**Lentijas a la riojana**  
con chorizo y hueso de jamón

**Delicias de calamar**

**Fruta**

CENA: Escalivada y pescado  
blanco al horno. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria,  
atún

**Sopa de puchero con**  
**estrellitas**  
de ave y cerdo con garbanzos y  
huevo

**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno con salsa de hortalizas

**Fruta**

CENA: Hervido y revuelto de  
olivas. Fruta

29

Lechuga, tomate, lombarda,  
maíz

**Arroz rosejat**  
con magro y secreto de cerdo,  
garbanzos y embutido valenciano

**Tortilla francesa con loncha de**  
**queso**

**Fruta**

CENA: Sémola y ternera a la  
plancha. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria,  
huevo

**Espirales napolitana**  
con tomate y hortalizas

**Merluza SOSTENIBLE al horno**  
con judías verdes

**Fruta**

CENA: Brócoli al vapor y huevos  
cocidos. Fruta

31

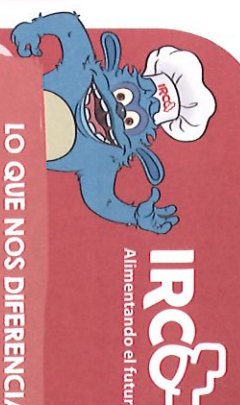
Ensalada Universo (lechuga,  
tomate, maíz, olivas)

**Puré Galidético**

**Hamburguesa Apolo 11**  
de ave con pan de hamburguero y  
kétchup

**Coca cráter lunar**

CENA: Verduras asadas y  
pescado azul al papillote. Fruta



## LO QUE NOS DIFERENCIA



## ¿SABIAS QUE...?

Todos los meses, platos 100% ECO.  
Todos los días, PAN ECO.

FRUTA DE TEMPORADA MAYO:  
Manzana, kiwi, pera, fresa y plátano.

JORNADA GASTRONÓMICA: El 31 de  
mayo celebramos... ¡EL MENU DEL  
MILENIO!

## CONSEJOS SALUDALES

El día 3 de mayo celebramos... ¡el Día  
Internacional del Celíaco! Acercando  
esta celebración a todos nuestros  
comensales, os ofrecemos poder  
degustar un menú libre de gluten.

**AV** En caso de alergias e intolerancias, consulte con  
su centro para solicitar un menú especial.

**IRCCB** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO  
MOVIL A TRAVÉS DE LA APP.

## VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:
895kcal	41,7	8,2	13,3
3745Kj			15,6
Hidratos de	Azúcares:	Proteínas:	Sat.
Carbón:	19	33,8	2,3
90,1			

Menú IRCCB revisado y validado por el Departamento de Nutrición y Bromatología  
de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia