Mmmm qué IRCO!!

SEPTIEMBRE 2017 **CATERING CÓRDOBA**

IRCO Restauración colectiva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 **Macarrones salteados ecológicos*** **Salmón empanado con ensalada** (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y tomate) **Fruta** **Pan ecológico**	**12** **Crema de hortalizas ecológica*** (con patata, zanahoria y judía verde) **Hamburguesa de pollo lionesa con judías verdes** (al horno con salsa de cebolla) **Fruta** **Pan integral ecológico**	**13** **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) **Tortilla de patata y cebolla con ensalada** (de lechuga y lombarda) **Fruta** **Pan ecológico**	**14** **Crema de calabacín ecológica*** (con patata y calabacín) **Merluza en salsa con zanahoria dado** (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) **Fruta** **Pan integral ecológico**	**15** **Ensalada completa con huevo** (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo) **Arroz cantonesa ecológico*** (con judía verde, zanahoria y maíz) **Fruta** **Pan ecológico**
Energía (kcal) 632,73 · Grasas (g) **20,94** · HC (g) 85,52 · Prot (g) 17,92	Energía (kcal) 597,91 · Grasas (g) **24,47** · HC (g) 66,01 · Prot (g) 18,76	Energía (kcal) 663,51 · Grasas (g) **28,01** · HC (g) 71,08 · Prot (g) 19,22	Energía (kcal) 596,93 · Grasas (g) **23,33** · HC (g) 68,07 · Prot (g) 18,93	Energía (kcal) 649,28 · Grasas (g) **24,94** · HC (g) 85,59 · Prot (g) 11,89
CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	**CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta**	**CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta**	**CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta**	**CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta**
18 **Lentejas con hortalizas ecológicas*** (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) **Tortilla de patata y calabacín con ensalada** (de lechuga y zanahoria) **Fruta** **Pan ecológico**	**19** **Crema de verduras naturales ecólogica*** (con patata, zanahoria y calabacín) **Salchichas de pavo con menestra** (al horno con tomate, zanahoria, judía verde, coliflor y guisante) **Fruta** **Pan integral ecológico**	**20** **Arroz al horno ecológico*** **Gallineta rebozada con ensalada** (al horno; y ensalada de lechuga y maíz) **Fruta** **Pan ecológico**	**21** **Espaguetis hortelana ecológicos*** (con calabacín, zanahoria y pimiento) **Huevos cocidos con pisto asado** (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) **Fruta** **Pan integral ecológico**	**22** **Ensalada de la Huerta** (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) **Alubias con verduras ecológicas*** (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) **Yogur** **Pan ecológico**
Energía (kcal) 622,82 · Grasas (g) **21,59** · HC (g) 76,23 · Prot (g) 22,17	Energía (kcal) 608,46 · Grasas (g) **22,26** · HC (g) 71,32 · Prot (g) 19,70	Energía (kcal) 629,74 · Grasas (g) **19,03** · HC (g) 88,33 · Prot (g) 19,40	Energía (kcal) 675,24 · Grasas (g) **23,43** · HC (g) 87,48 · Prot (g) 18,73	Energía (kcal) 557,15 · Grasas (g) **23,76** · HC (g) 54,84 · Prot (g) 16,98
CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta	**CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta**	**CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta**	**CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta**	**CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta**
25 **Crema de patata y puerro ecológica*** (con patata, puerro y zanahoria) **Albóndigas de cerdo a la santanderina con zanahoria dado** (al horno con cebolla, puerro y pimiento) **Fruta** **Pan ecológico**	**26** **Garbanzos jardinera ecológicos*** (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) **Tortilla de patata y espinacas con ensalada** (de lechuga y tomate) **Fruta** **Pan integral ecológico**	**27** **Ensalada completa con queso rallado** (con lechuga, tomate, zanahoria y queso) **Arroz campesina ecológico*** (con zanahoria, judía verde y guisante) **Fruta** **Pan ecológico**	**28** **Espirales salteados ecológicas*** **Tortilla francesa con guisantes** **Fruta** **Pan integral ecológico**	**29** **Crema de zanahoria ecológica*** (con patata y zanahoria) **Salmón empanado con ensalada** (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) **Fruta** **Pan ecológico**
Energía (kcal) 616,88 · Grasas (g) **24,47** · HC (g) 65,24 · Prot (g) 23,69	Energía (kcal) 641,42 · Grasas (g) **25,75** · HC (g) 75,04 · Prot (g) 20,18	Energía (kcal) 655,00 · Grasas (g) **26,70** · HC (g) 84,48 · Prot (g) 11,19	Energía (kcal) 619,56 · Grasas (g) **23,02** · HC (g) 73,93 · Prot (g) 21,32	Energía (kcal) 573,69 · Grasas (g) **22,26** · HC (g) 70,13 · Prot (g) 14,74
CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta	**CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta**	**CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta**	**CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta**	**CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta**

CONSEJOS SALUDABLES

¿Legumbres con arroz?
Sí, sí…has leído bien.
Esta combinación, además de riquísima,
aumenta la calidad de su proteína.
Y no es la única opción;
también puedes combinar:
- Legumbres + Frutos secos, como por ejemplo una ensalada de lentejas con nueces
- Cereales integrales + Semillas,

piensa en una rica ensalada de arroz con pipas de girasol.
¡Te dará la energía
para el resto del día!

FRUTA DE TEMPORADA*: Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de *PAN ECOLÓGICO* (30g/comensal).

Martes y jueves se servirá *PAN INTEGRAL ECOLÓGICO* (30g/comensal).

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.

Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

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 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.