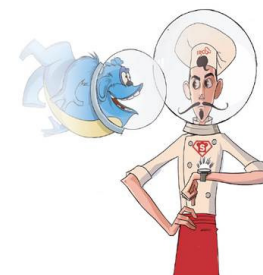


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con verduras Hamburguesa de ave con pisto (al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta	3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún Espirales italiana (con tomate y queso) Delicias de calamar Fruta CENA: Hervido valenciano y revuelto de ajetes. Fruta	4 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz del senyoret (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y chorizo) Yogur CENA: Crema de verduras y rollito de ternera. Fruta	5 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Tortilla de calabacín Fruta CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta	6 Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas) Lomo en salsa española con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta
9	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de verduras naturales con queso Albóndigas en salsa (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al papillote. Fruta	11 Ensalada de alubias (con hortalizas y atún) Tortilla española (con patata y cebolla) Yogur CENA: Coliflor gratinada y pollo al horno. Fruta	12	13 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Rodaja de merluza rebozada Fruta CENA: Ensalada completa y tortilla francesa. Fruta
16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Vichyssoise con queso (crema de patata y puerro) Lomo adobado al horno Fruta CENA: Sémola y pescado blanco al limón. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo Arroz con tomate Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Mienestra de verduras y revuelto de jamón serrano. Fruta	18 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Sopa de picadillo con estrellitas (de carne con gallina, hueso de jamón y huevo) Muslo de pollo al chilindrón con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Natillas CENA: Ensalada variada y pescado azul a la plancha. Fruta	19 Lechuga, tomate, lombarda, atún Garbanzos a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Brócoli al vapor y pavo rustido. Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta
23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Verduras asadas y sepia en salsa. Fruta	24 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Tallarines con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta	25 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Bocaditos de rosada Yogur CENA: Puré de verduras y brocheta de pavo. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa Alubias de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado azul al papillote. Fruta	27 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Longanizas lionesa (carne de cerdo al horno con salsa de cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y tortilla paisana. Fruta
30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Fideos a la cazuela con magro Varitas de merluza Fruta CENA: Parrillada de verduras y pavo asado. Fruta	31 Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, atún Crema de calabaza al aroma de nuez moscada Muslo de pollo rustido con GUISANTES ECOLÓGICOS Fruta CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma, ¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!



DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
2	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles amb verdures Hamburguesa d'au amb samfaina (al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita	3	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Espirals Italiana (amb tomaca i formatge) Delícies de calamar Fruita SOPAR: Bullit valencià i remenat d'alls. Fruita	4	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs del senyoret (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i xoriço) logurt SOPAR: Crema de verdures i rotllet de vedella. Fruita	5	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Fideus a la cassola amb titot Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita	6	Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives) Llomello amb salsa espanyola amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa de hortalisses) Fruita SOPAR: Sopa d'au i broqueta de peix. Fruita
9		10	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de verdures naturals amb formatge Mandonguilles en salsa (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al papillot. Fruita	11	Amanida de fesols (amb hortalisses i tonyina) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) logurt SOPAR: Coliflor gratinada i pollastre al forn. Fruita	12		13	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC Rodanxa de lluç arrebossat Fruita SOPAR: Amanida completa i truita francesa. Fruita
16	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Vichyssoise amb formatge (crema de creïlla i porro) Llom adobat al forn Fruita SOPAR: Sèmola i peix blanc a la llima. Fruita	17	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot Arròs amb tomaca Caçó en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i remenat de pernil. Fruita	18	Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives Sopa de picada amb estreletes (de carn amb gallina, os de pernil i ou) Cuixa de pollastre al xilindró amb bajoques (al forn amb salsa d'hortalisses) Crema SOPAR: Amanida variada i peix blau a la planxa. Fruita	19	Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Cigrons a la castellana (amb xoriço i os de pernil) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i titot rostit. Fruita	20	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca carabasseta Filet d'abadejo en salsa verda (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Crema de safanòria i saltejat de magre. Fruita
23	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Verdures rostides i sípia amb salsa. Fruita	24	Lletuga, tomaca, llombarda, olives Tallarines amb tonyina Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i peix blanc al vapor. Fruita	25	Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Mossets de rosada logurt SOPAR: Puré de verdures i broqueta de titot. Fruita	26	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca amb vinagreta de maduixa Fesols de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blau al papillot. Fruita	27	Lletuga, tomaca, llombarda, ou Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Llonganisses lionesa (carn de porc al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida verda i truita paisana. Fruita
30	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Fideus a la cassola amb magre Varetes de lluç Fruita SOPAR: Graellada de verdures i titot torrat. Fruita	31	Lletuga, full de roure, tomaca, dacsca, tonyina Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc al caldo curt. Fruita.	FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.		En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC			

Encara que hui en dia
la majoria de les fruites i hortalisses
es troben disponibles
durant tot l'any,
no hem d'oblidar que
els ALIMENTS DE TEMPORADA
ens permeten consumir
les fruites i verdures
en el seu millor moment,
tant a nivell
d'aportació de nutrients,
major contingut
en vitamines i minerals,
com a nivell de sabor i aroma,
PROMOU EL CONSUM
DE PRODUCTES DE TEMPORADA!

