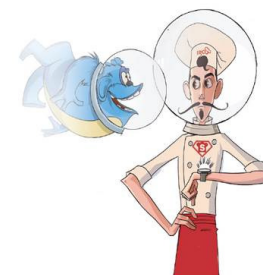


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	1	2 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria Espirales gratinadas (con tomate y queso) Lomo sajonia a la manzana (al horno) Fruta y zumo de naranja CENA: Crema de calabacín y pescado azul al horno. Fruta	3 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de atún Fruta CENA: Coliflor al vapor y rollito de ternera. Fruta
6 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro con queso Albóndigas a la santanderina con ZANAHORIA ECOLÓGICA (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco al limón. Fruta	7 Lechuga, tomate, maíz, dados de pavo Alubias a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	8 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, olivas Espaguetis napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur CENA: Verduras rehogadas y tortilla de york. Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Paella valenciana (con pollo) Fruta y zumo de naranja CENA: Alcachofas y pescado azul a la plancha. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, huevo Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Crema de verduras y brocheta de pescado. Fruta
13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Lomo adobado a las hierbas provenzales (al horno) Fruta CENA: Vichysoise y revuelto de gambas. Fruta	14 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la bilbaína (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Brócoli gratinado y ternera a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de zanahoria con queso Muslo de pollo en salsa con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con salsa de hortalizas) Flan CENA: Ensalada verde y pescado blanco al vapor. Fruta	16 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Lasaña gratinada (con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso) Tortilla de calabacín Fruta y zumo de naranja CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta	17 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, queso Arroz con verduras Varitas de merluza Fruta CENA: Sopa de ave y pavo asado. Fruta
20 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Tallarines con atún Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Puré de verduras y brocheta de pescado. Fruta	21 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Verduras asadas y pescado azul al papillote. Fruta	22 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, huevo Arroz con tomate Filete de palometa en adobo empanado casero con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Yogur CENA: Sémola y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	23 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Alubias con verduras Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta y zumo de naranja CENA: Ensalada completa y tortilla paisana. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Crema de calabaza Lomo rustido con judías verdes Fruta CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al caldo corto. Fruta
27 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas estofadas (con chorizo y hueso de jamón) Bocaditos de rosada Fruta CENA: Ensalada variada y salteado de pavo. Fruta	28 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas Fideuá gandiense (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales con picatostes caseros Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Fruta CENA: Coliflor gratinada y pescado blanco al limón. Fruta	30 Ensalada de la Bestia (tomate cherry, pepino, maíz, olivas con vinagreta de fresa) Poción mágica del bosque encantado (de carne con estremitas, gallina, garbanzos y huevo) Jamoncitos del Jurásico (al horno con salsa de hortalizas) Gelatina Atómica CENA: Guisantes rehogados y revuelto de ajetes. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	1	2 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria Espirals gratinats (amb tomaca i formatge) Llom saxònia a la poma (al forn) Fruita i suc de taronja SOPAR: Crema de carabasseta i peix blau al forn. Fruita	3 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Cigrons amb verdures Truita de tonyina Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i rotllet de vedella. Fruita
6 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema de creïlla i porro amb formatge Mandonguilles a la santanderina amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Amanida variada i peix blanc a la llima. Fruita	7 Lletuga, tomaca, dacs, daus de titot Fesols a la riojana (amb xoriço i os de pernil) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Sèmolà i filet de pollastre en el seu suc. Fruita	8 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, olives Espaguetis napolitana (amb tomaca i hortalisses) Filet de lluç en salsa mery (al forn amb all i julivert) logurt SOPAR: Verdures ofegades i truita de york. Fruita	9 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA, tonyina, ou dur i olives Amanida completa Paella valenciana (amb pollastre) Fruita i suc de taronja SOPAR: Carxofes i peix blau a la planxa. Fruita	10 Lletuga, tomaca, llombarda, ou Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòtxina) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Crema de verdures i broqueta de peix. Fruita
13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llenties amb arròs (amb hortalisses) Llom adobat a les herbes provençals (al forn) Fruita SOPAR: Vichyssoise i remenat de gambes. Fruita	14 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo a la bilbaïna (al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Bròquil gratinat i vedella a la planxa. Fruita	15 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Crema de safanòria amb formatge Cuixa de pollastre en salsa amb PÈSOLS ECOLÒGICS (al forn amb salsa d'hortalisses) Flam SOPAR: Amanida verda i peix blanc al vapor. Fruita	16 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Lasanya gratinada (amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge) Truita de carabasseta Fruita i suc de taronja SOPAR: Bajoques i sípia amb salsa. Fruita	17 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, formatge Arròs amb verdures Varetes de lluç Fruita SOPAR: Sopa d'au i titot torrat. Fruita
20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Tallarines amb tonyina Hamburguesa d'au amb salsa de ceba (al forn) Fruita SOPAR: Puré de verdures i broqueta de peix. Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil) Truita de creïlla Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blau al papillot. Fruita	22 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, ou Arròs amb tomaca Filet de palometa en adob arrebossat casolà amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC logurt SOPAR: Sèmolà i filet de pollastre a la planxa. Fruita	23 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fesols amb verdures Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) Fruita i suc de taronja SOPAR: Amanida completa i truita paisana. Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Crema de carabassa Llomello rostit amb bajoques Fruita SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc al caldo curt. Fruita
27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Llenties estofades (amb xoriço i os de pernil) Mossets de rosada Fruita SOPAR: Amanida variada i saltejat de titot. Fruita	28 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Fideuà gandiana (amb rap, calamar, gamba i clòtxina) Truita francesa amb tallada de formatge Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita	29 Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina Crema de verdures naturals amb crostons casolans Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor gratinada i peix blanc a la llima. Fruita	30 Amanida de la Bèstia (tomaca cherry, cogombre, dacs, olives amb vinagreta) Poció màgica del bosc encantat (de carn amb estrelletes, gallina, cigrons i ou) Pernilets del Juràssic (al forn amb salsa d'hortalisses) Gelatina Atòmica SOPAR: Pèsols ofegats i remenat d'alls tendres. Fruita	FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE: Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui persimón.

