



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Tortilla de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y helado

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Puré de verduras y pescado blanco al papillote.

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

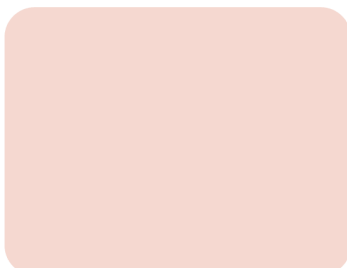
CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS



Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Llentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet d'orly** arrebossat casolà Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

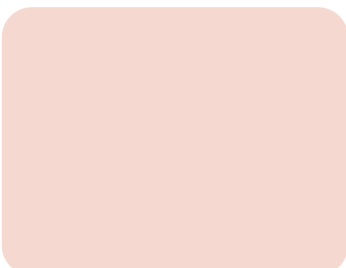
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa de picada amb estreletes** d'au i porc amb ou **Filet de pollastre arrebossat** Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichysoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsà saltat** al forn Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS



Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa coberta amb lletres** d'au i porc amb cigrons i ou **Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** al forn Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives **Delícies de calamar** Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

DIMECRES



Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cargols amb tomaca i xampinyó** **Mossets de rosada** Fruita en conserva

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

DIJOUS



Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre Fruita i gelat

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Arròs al forn** amb costella de porc, embotit i cigrons **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà** Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO** amb ceba, safanòria i porro **Filet de lluç a la riojana** amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

DIVENDRES



Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Arròs amb tomaca** **Truita de CEBA ECO i xampinyó** Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta** Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom adobat a les herbes provençals** al forn Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

