



### 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,  
**Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**  
**Abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta en conserva  
  
**CENA:** Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Salteado de magro a la santanderina**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta  
  
**CENA:** Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz con tomate**  
**Tortilla de CEBOLLA ECO y champiñón**  
Fruta  
  
**CENA:** Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Hervido valenciano**  
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)  
**Filete de merluza rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta  
  
**CENA:** Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO**  
al horno  
Fruta  
  
**CENA:** Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa  
**Crema de guisantes y manzana**  
**Pizza "sin gluten" de jamón serrano**  
con tomate  
Fruta  
  
**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Arroz con pollo**  
con tomate, puerro y zanahoria  
Fruta y helado  
  
**CENA:** Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis "sin gluten" toscana**  
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria  
**Tortilla de calabacín**  
Fruta  
  
**CENA:** Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Sopa de ave con fideos "sin gluten"**  
**Pechuga de pollo rebozada casera**  
con harina de maíz  
Fruta  
  
**CENA:** Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz  
**Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO**  
con zanahoria, calabacín y pimentón  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta  
  
**CENA:** Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones "sin gluten" salteados con pollo**  
con tomate  
Fruta y helado  
  
**CENA:** Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz  
**Arroz al horno**  
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos  
**Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta  
  
**CENA:** Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO**  
**Lomo a las hierbas provenzales**  
al horno  
Fruta  
  
**CENA:** Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Vichysoisse**  
crema de patata y puerro  
**Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta  
  
**CENA:** Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

**Ensalada de pasta**  
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas  
**Abadejo rebozado casero**  
con harina de maíz  
Fruta  
  
**CENA:** Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas  
**Garbanzos a la jardinera**  
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Tortilla española**  
con patata y cebolla  
Fruta  
  
**CENA:** Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arroz con setas**  
con tomate y cebolla  
**Filete de merluza a la riojana**  
con tomate, zanahoria, perejil y ajo  
Fruta  
  
**CENA:** Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

**Festivo**



### 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

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Bollit valencià** (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)  
**Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

#### DIMARTS

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita

**Amanida de pasta** amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives  
**Abadejo arrebossat cassolà** amb farina de dacsa  
Fruita

#### DIMECRES

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó**  
**Abadejo arrebossat cassolà** amb farina de dacsa  
Fruita en conserva

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma**  
**Pizza "sense gluten" de pernil serrà** amb tomaca  
Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i gelat

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

#### DIJOUS

**Festiu**

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Saltat de magre a la santanderina** al forn amb salsa d'hortalisses  
Fruita

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria  
Fruita i gelat

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

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

#### DIVENDRES

**Festiu**

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

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria  
**Truita de carabasseta**  
Fruita

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

**Festiu**