



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
(sin queso)
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al caldo corto
al horno

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno

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

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

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Abadejo al vapor

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria y maíz
Abadejo al limón
al horno

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al caldo corto
al horno

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó (sense formatge)
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Salat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb floricol i ajetes
Truita de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt al forn
Fruita

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

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina amb tomaca
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana amb pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, dacsca
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Abadejo al vapor
Fruita

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

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

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria i dacsca
Abadejo a la llima al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt al forn
Fruita

Festiu