



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
Varitas de verduras
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Berenjena rellena con guarnición de guisantes con arroz y 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,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tempura de verduras rebozado casero
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa minestrone con letras sopa de verduras
JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz con cebolla y ajo
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 vegetal con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana con tomate, calabacín y puerro
Panaché de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa juliana con estrellitas sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta

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
Verduras asadas
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Macarrones salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz al horno con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Orly de verduras rebozado casero
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Coliflor al pimentón al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros crema de patata y puerro
Hamburguesa falafel al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Varitas de verduras
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
Patatas panaderas con tomate y hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria y puerro
Brócoli paraiso cocido salteado con manzana, cebolla y puerro
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,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Tempura de verdures
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans
crema de creïlla i porro
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

DIMARTS

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
BAJOQUES ECO saltades amb guarnició d'arròs
amb ceba i all
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Verdures torrades
Fruita

Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives
Varetes de verdura
Fruita

DIMECRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
Varetes de verdura
Fruita en conserva

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Macarrons saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Creïlles panadera
amb tomaca i hortalisses
Fruita

DIJOUS

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Albergínia farcida amb guarnició de pèsols
con arroz y hortalizas
Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i olives
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons
Orly de verdures
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Bròquil paradís
cuit saltat amb poma, ceba i porro
Fruita

DIVENDRES

Festiu

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

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Panaxe de verdures
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Floricol al pimentón
al forn
Fruita