

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de verduras naturales** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de legumbres** con verduras

Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con magro** con puerro y zanahoria

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Hervido valenciano** con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas** con pescado y marisco

Flan Neptuno de chocolate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO con zanahoria y pimienta rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Fillete d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb magre amb porro i safanòria
Filete de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco
Flan Neptú de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO amb safanòria i pimentó roig
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: papa, plàtan, bresquilla, papa, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana**

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas estofadas con arroz con patata, cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO

al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO

al horno

Fruta
CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Macarrones "sin gluten" toscana

con tomate y hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Crema de legumbres con verduras

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con magro con puerro y zanahoria

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Lentejas de la huerta con hortalizas

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz

Macarrones "sin gluten" italiana con tomate

Muslo de pollo asado

al horno

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas

con pescado y marisco

★ Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO

con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Lentilles estofades amb arròs amb creïlla, ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Fillete d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Lentilles a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verduras
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb magre amb porro i safanòria
Filete de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Lentilles de l'horta amb hortalisses
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca
Cuixa de pollastre torrada al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco
Flan Neptú de xocolate

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO amb safanòria i pimentó roig
Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabaza, patata

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y gelatina

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Lomo en salsa española al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Macarrones "sin gluten" toscana

con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Crema de legumbres con verduras

Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con magro con puerro y zanahoria

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz

Macarrones "sin gluten" italiana con tomate

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco

Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Llom en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb magre amb porro i safanòria
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges al forn amb tomaca i hortalisses
Alpro de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO amb safanòria i pimentó roig
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: ceba, plàtan, bresquilla, ceba, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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



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