



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, **04**
Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido casero
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta
CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Fillete 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, **11**
Crema de guisantes y manzana
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

12
Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **13**
Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO
al horno
Fruta
CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
MACARRONES ECO toscana
con tomate, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **18**
Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
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 **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta
CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **21**
Crema de legumbres
con verduras
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta
CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta
CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **25**
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta
CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

27
Ensalada frutti di mare
coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, 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 **28**
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 **29**
Sopa de cocido completo con letras
de ave y cerdo con huevo
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, **04**

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

Aladrocs del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **05**

Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives **06**

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives

Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles

carn de porc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**

Purè de cigrons, porro i safanòria

Aletes de pollastre a la mel
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **01**

Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó

Croquetes de putxero casolà
amb carn d'au, porc i baixamel

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**

Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

Fillete d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **11**

Crema de pèsols i poma
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

12

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa **13**

Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil

Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **14**

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Mossets de rosada

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**

MACARRONS ECO toscana
amb tomaca, safanòria i ceba

Truita de creïlla

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **18**

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **19**

Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de carabasseta

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**

Cargols amb tomaca i olivas
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **21**

Crema de llegums
con verduras

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **22**

Arròs al forn
amb costella de porc, embotit i cigrons

Filete de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **25**

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca **26**

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, surimi, tonyina **27**

Amanida frutti di mare
coditos, lletuga, tomaca, dacsca, surimi, tonyina

Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco

Flan Neptú
de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **29**

Sopa de putxero complet amb lletres
d'au i porc amb ou

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 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