



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

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimiento
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta
CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
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,
Crema de guisantes y manzana
Muslo de pollo 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
Hamburguesa de ave 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
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
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,
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado
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
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
Crema de legumbres con verduras
Pizza de atún con tomate y queso
Fruta
CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín
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 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
Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

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
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Pechuga de pollo con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta
CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con CEBOLLA ECO con zanahoria y pimiento rojo
Fruta
CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



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: 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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures** amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta
③ **Aladrocs del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO**
Fruita

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

Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles d'au
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, dacsca
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
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 pèsols i poma
Cuixa de pollastre en salsa espanyola al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Festiu

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Llenties a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Mossets de rosada
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba
Truita de creïlla
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Cargols amb tomaca i olivas
③ **Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa** amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verduras
Pizza de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filete de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

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

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

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
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Pit de pollastre amb samfaina al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

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