



### 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 **Filete de merluza al limón** al horno  
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y manzana** **Lomo asado** al horno  
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos** **Pechuga de pollo en su jugo**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza al limón** al horno  
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

### Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla francesa**  
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Espirales italiana** con tomate **Tortilla francesa**  
Fruta

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

**Ensalada mediterránea** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro **Espaguetis con salsa de tomate y pollo**  
Fruta y yogur desnatado

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria** **Alitas de pollo rustidas**  
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz con setas** con tomate y cebolla **Filete de merluza al vapor**  
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de legumbres** con verduras **Pizza de atún** con tomate  
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria **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, 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** **Filete de abadejo al caldo corto con judías verdes**  
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz **MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla **Tortilla francesa**  
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. 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, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos** **Muslo de pollo rustido** al horno  
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures** amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta  
**Filet de lluç a la llima** al forn  
Fruita

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

**Amanida mediterrània** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i ou dur  
**Espaguetis amb salsa de tomaca i pollastre**  
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, remolatxa **Puré de cigrons, porro i safanòria**  
**Aletes de pollastre rostides**  
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca  
**Lentilles estofades amb ARRÓS INTEGRAL** amb creïlla, ceba i pimentó  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de pèsols i poma**  
**Llom torrat** al forn  
Fruita

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO** al forn  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **Arròs amb bolets** amb tomaca i ceba  
**Filet de lluç al vapor**  
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca **MACARRONS ECO toscana** amb tomaca, safanòria i ceba  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus**  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita francesa**  
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **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 **Crema de llegums** con verduras  
**Pizza de tonyina** amb tomaca  
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb CARABASSA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet de lluç a la llima** al forn  
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca **Espirals italiana** amb tomaca  
**Truita francesa**  
Fruita

**Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina**  
**Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges** con pescado y marisco  
iogurt desnatat

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **Sopa d'au amb fideus**  
**Cuixa de pollastre rostít** al forn  
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