MENÚ

Octubre 2022

COLEGIO JUAN COMENIUS
Menu autonoma

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fusili al pesto rojo** con tomate **Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** al horno Fruta *CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta*	**04** Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA** con puerro y espinacas **Tortilla de patata** Fruta *CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta*	**05** . **Ensalada de otoño con calabaza** lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso **Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural** con magro de cerdo y garbanzos Fruta y yogur *CENA: Patatas al ajillo y huevos escaldados. Fruta*	**06** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Nuggets de HEURA** Fruta *CENA: Sémola y revuelto de setas. Fruta*	**07** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** al horno Fruta *CENA: Judías verdes a las finas hierbas y croquetas de falafel. Fruta*
10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada y PATATA ECO** **Solomillo de pollo empanado con maíz salteado** Fruta *CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta*	**11** Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Olleta alicantina con calabaza** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Longanizas rustidas en salsa lionesa** de cerdo al horno con salsa de cebolla Fruta *CENA: Crema de tomate y sepia en salsa verde. Fruta*	**12** **Festivo**	**13** Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Tortilla de queso** Fruta *CENA: Ensalada caprese y chuletas de pavo. Fruta*	**14** Lechuga, tomate, pepino, maiz **ESPAGUETIS ECO al estilo oriental** con salsa de soja **Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** al horno Fruta *CENA: Gazpacho y magro en salsa de tomate. Fruta*
17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas jardinera con arroz integral** con hortalizas **Chispas de merluza con salsa tártara casera** Fruta *CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa. Fruta*	**18** . **Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro **Macarrones a la boloñesa gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y yogur *CENA: Boniato asado y pescado blanco al ajillo. Fruta*	**19** Hummus con tosta **Paella valenciana con BAJOQUETA ECO** con pollo **Filete de bacalao a la gallega** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro Fruta *CENA: Crema de calabacín y huevos a la ranchera. Fruta*	**20** Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de cocido con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Putxero completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta *CENA: Ensalada verde y alitas de pollo a la miel. Fruta*	**21** Lechuga, tomate, remolacha, pepino **Fabada asturiana** con carne **Huevos cocidos con ratatouille con CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta *CENA: Pimiento verde asado y pescado azul al pil pil. Fruta*
24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Pasta pipette al estilo toscana** con hortalizas **Hamburguesa de ternera con salsa a la barbacoa** al horno Fruta *CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta*	**25** Lechuga, tomate, pepino, maiz **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes** **Pizza casera de bacon y queso** con tomate Fruta *CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al limón. Fruta*	**26** Lechuga, tomate, maíz, olivas **Arroz de tamboril** con rape **Tortilla campera** con verduras Fruta *CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa. Fruta*	**27** Hummus de remolacha con tosta **Guiso riojano** con chorizo y patata **Pescado rebozado casero al pimentón** boquerón de lonja Mousse de chocolate blanco *CENA: Champiñón con perejil y huevos con jamón. Fruta*	**28** Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO** con patata, calabacín, cebolla y zanahoria **Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras** al horno Fruta *CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al eneldo. Fruta*
31 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de CALABACÍN ECO y queso** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** de soja al horno Fruta *CENA: Salmorejo y pescado blanco con salsa de soja. Fruta*				

IRCO
Alimentando el futuro.

LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporada
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g

Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:
93g	23.0g	31.4g	2.9g

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

MENÚ

Octubre 2022

COLEGIO JUAN COMENIUS
Menu autonoma

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
03 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fusili al pesto roig** amb tomaca **Llom adobat en salsa al toc de pebre negre** al forn Fruita *SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita*	**04** Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Guisat de llentilles amb moniato de temporada i SAFANÒRIA ECO** amb porro i espinacs **Truita de creïlla** Fruita *SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita*	**05** . **Amanida de tardor amb carabassa** lletuga, llombarda, rave, ou i formatge **Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural** amb magre de porc i cigrons Fruita i iogurt *SOPAR: Creïlles a l'all i ous escaldats. Fruita*	**06** Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Potatge tradicional de cigrons amb verduretes i CEBA ECO** amb creïlla, pimentó i tomaca **Nuggets de HEURA** Fruita *SOPAR: Sèmola i remenat de bolets. Fruita*	**07** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Fideus a la cassola amb magre, bolets i alls tendres** **Filet de lluç a la llima i romer amb guarnició de pèsols** al forn Fruita *SOPAR: Bajoques a les fines herbes i croquetes de falafel. Fruita*
10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Crema de floricol i poma al aroma de nou moscada i CREÏLLA ECO** **Filet de pollastre arrebossat amb dacsa saltada** Fruita *SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita*	**11** Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa **Olleta alacantina amb carabassa** amb fesols, llentilles, arròs i hortalisses **Llonganisses rostides amb salsa lionesa** de porc al forn amb salsa de ceba Fruita *SOPAR: Crema de tomaca i sèpia en salsa verda. Fruita*	**12** **Festiu**	**13** Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda **Arròs amb salsa de tomaca casolana i plàtan fregit** **Truita de formatge** Fruita *SOPAR: Amanida caprese i xulletes de titot. Fruita*	**14** Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **ESPAGUETIS ECO a l'estil oriental** amb salsa de soja **Filet de gall San Pere ajoarriero amb floretes de bròquil** al forn Fruita *SOPAR: Gazpatxo i magre amb salsa de tomaca. Fruita*
17 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Llentilles jardinera amb arròs integral** amb hortalisses **Purnes de lluç amb salsa tàrtara casolana** Fruita *SOPAR: Panatxé de verdures i ternera en salsa. Fruita*	**18** . **Amanida mixta amb salsa de mango casolana i formatge** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olivas i ou dur **Macarrons a la bolonyesa gratinats** amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita i iogurt *SOPAR: Moniato torrat i peix blanc a l'all. Fruita*	**19** Hummus amb llesca **Paella valenciana amb BAJOQUETA ECO** amb pollastre **Fillete de Bacallà a la gallega** al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro Fruita *SOPAR: Crema de carabasseta i ous a la ranxera. Fruita*	**20** Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa de putxero amb estreletes** d'au i porc amb ou **Putxero complet** amb cigrons, pollastre, creïlles i hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida verda i aletes de pollastre a la mel. Fruita*	**21** Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **Fabada asturiana** amb carn **Ous cuits amb ratatouille amb CEBA ECO** amb tomaca i hortalisses Fruita *SOPAR: Pimentó verd i peix blau al pil pil. Fruita*
24 Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Pasta pipette a l'estil toscana** amb hortalisses **Hamburguesa de vedella amb salsa a la barbacoa** al forn Fruita *SOPAR: Verdures gratinades i calamar en la seua tinta. Fruita*	**25** Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa **Crema de SAFANÒRIA ECO i taronja amb gingebre i crostons** **Pizza casonala de bacó i formatge** amb tomaca Fruita *SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc a la llima. Fruita*	**26** Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Arròs de tamboril** amb rape **Truita camperola** amb hortalisses Fruita *SOPAR: Amanida de piparra y llom en salsa. Fruita*	**27** Hummus de remolatxa amb tosta **Guisat de la Rioja** amb xoriç i creïlles **Peix arrebossat casolà al pebre roig** aladroc de llotja Mousse de xocolate blanc *SOPAR: Xampinyó amb julivert i ous amb pernil. Fruita*	**28** Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa **Estofat vidu de cigrons amb CARABASSA ECO** amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria **Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives negres** al forn Fruita *SOPAR: Graella de verdures i peix blanc a l'anet. Fruita*
31 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Crema de CARABASSETA ECO i formatge** **Mossets d'HEURA en salsa amb guarnició de minestra de verdures i creïlla** de soja al forn Fruita *SOPAR: Salmorejo i peix blanc amb salsa de soja. Fruita*				

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO · Peix Sostenible · Peix blau Bo en Omega 3 · Gastronomía local · Proteïna vegetal · Producte temporada · Suggeriment sopar · Dia temàtic

SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

Heura és una alternativa a la proteïna animal, elaborada a base de llegums i oli d'oliva verge extra. En IRCO apostem per aquesta opció vegetal divertida, saborosa i versàtil.

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
3573kj 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g

Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:
93g	23.0g	31.4g	2.9g

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

OCTUBRE
2022

3	**Fusili al pesto rojo** **Arroz con bacon y champiñón**	**Lomo adobado en salsa al toque de pimienta** **Guiso de rape**	**Postre**
4	Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO Crema de berenjena	Tortilla de patata Alitas de pollo a la miel	Postre
5	**Ensalada de otoño con calabaza** **Lasaña vegetal**	**Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural** **Bacalao en salsa de almendras**	**Postre**
6	Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO Patatas al gratén	Nuggets de HEURA Huevos al plato	Postre
7	**Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos** **Brócoli paraiso con manzana asada**	**Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** **Gulash de pavo**	**Postre**
10	**Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO** **Arroz de coliflor y ajetes**	**Solomillo de pollo empanado con maíz salteado** **Huevos a la florentina**	**Postre**
11	Olleta alicantina con calabaza Panaché de verduras	Longanizas rustidas en salsa lionesa Merluza al horno en salsa verde	Postre
12		**FESTIVO**	**Postre**
13	Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito Ensalada de patata	Tortilla de queso Albóndigas de ave en salsa santanderina	Postre
14	**ESPAGUETIS ECO al estilo oriental** **Judías verdes encebolladas**	**Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** **Cazuela de magro con ajetes**	**Postre**
17	Lentejas a la jardinera con arroz integral Arroz 3 delicias	Chispas de merluza con salsa tártara casera Lomo asado con patatas	Postre
18	**Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso** **Crema de garbanzos al comino**	**Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado** **Muslo de pollo al ajillo**	**Postre**
19	Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO Wok de verduras	Filete de bacalao a la gallega Tortilla española	Postre
20	**Sopa de cocido con estrellitas** **Patatas a la americana (con bacon y queso)**	**Cocido completo** **Jamón en salsa de frutos rojos**	**Postre**
21	Fabada asturiana Coditos en salsa de calabaza y queso	Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO Abadejo en salsa de pimientos	Postre
24	**Pasta pipette al estilo toscana** **Ensaladilla rusa**	**Hamburguesa de ternera al horno con salsa a la barbacoa** **Delicias de calamar**	**Postre**
25	Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes Ensalada de lentejas	Pizza casera de bacon y queso Cazuela de magro con tomate	Postre
26	**Arroz de tamboril** **Sopa castellana**	**Tortilla campera** **Abadejo en salsa de naranja**	**Postre**
27	Guiso riojano con chorizo Tumbet mallorquín	boquerón de lonja de lonja rebozado casero al pimentón Librito de york y queso (al horno)	Postre
28	**Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO** **Risotto de champiñón**	**Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras** **Quiche de puerros y jamón**	**Postre**
31	Crema de CALABACÍN ECO con queso Macarrones estilo Alfredo	Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata Caella en adobo al limón	Postre

MENÚ

MENÚ NO CERDO

OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3** **Fusili al pesto rojo** con albahaca **Muslo de pollo en salsa al toque de pimienta** al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4** **Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Tortilla de patata** Fruta	**5** **Ensalada de otoño con calabaza** lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso **Arroz al horno con pavo** Fruta y yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas **6** **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Nuggets de HEURA** Fruta	Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7** **Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10** **Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO** **Solomillo de pollo empanado con maíz salteado** Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11** **Olleta alicantina con calabaza** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa** al horno Fruta	**12** **FESTIVO**	Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13** **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Tortilla de queso** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **14** **ESPAGUETIS ECO al estilo oriental** con salsa de soja **Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17** **Lentejas a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Chispas de merluza con salsa tártara casera** Fruta	**18** **Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro **Macarrones con pavo y queso gratinado** con tomate Fruta y yogur	Hummus con tosta **19** **Paella Valencia con BAJOQUETA ECO** con pollo, bajoqueta y garrofón **Filete de bacalao a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20** **Sopa de ave con estrellitas** **Cocido completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21** **Fabada vegetal** **Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Pasta pipette al estilo toscana** con hortalizas **Hamburguesa de ave al horno con salsa a la barbacoa** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **25** **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes** **Pizza casera de atún** con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas **26** **Arroz de tamboril** con rape **Tortilla campera** con patatas y hortalizas Fruta	Hummus de remolacha con tosta **27** **Guiso riojano con pollo** **Pescado rebozado casero al pimentón** boquerón de lonja Postre especial	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28** **Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO** con patata y puerro **Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31** **Crema de CALABACÍN ECO con queso** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

IRCO

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

MENÚ

MENÚ RÉGIMEN

OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3** **Fusili al pesto rojo** con albahaca **Lomo a la pimienta** al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4** **Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Tortilla francesa** Fruta	**5** **Ensalada de otoño con calabaza** lechuga, lombarda, rábano, huevo **Arroz al horno con magro y hortalizas** Fruta y yogur desnatado	Lechuga, tomate, maíz, olivas **6** **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Muslo de pollo al horno** Fruta	Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7** **Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10** **Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO** **Pechuga de pollo a la plancha con maíz salteado** Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11** **Olleta alicantina con calabaza** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Lomo en salsa lionesa** al horno con salsa de cebolla Fruta	**12** **FESTIVO**	Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13** **Arroz con salsa de tomate casera** **Tortilla francesa** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **14** **ESPAGUETIS ECO al estilo oriental** con salsa de soja **Filete de Gallo San Pedro al horno con floretas de brócoli** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17** **Lentejas a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza al vapor** Fruta	**18** **Ensalada mixta** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro **Macarrones salteados con pavo y tomate** Fruta y yogur desnatado	Hummus con tosta **19** **Arroz con pollo, hortalizas y BAJOQUETA ECO** **Filete de bacalao al caldo corto** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20** **Sopa de ave con estrellitas** **Cocido completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21** **Fabada vegetal** **Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Pasta pipette al estilo toscana** con hortalizas **Lomo al horno** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **25** **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre** **Pizza casera de jamón serrano** con tomate (SIN QUESO) Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas **26** **Arroz de tamboril** con rape **Tortilla francesa** Fruta	Hummus de remolacha **27** **Guiso de patatas y magro** **Boquerón al pimentón** al horno Yogur desnatado	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28** **Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO** con patata y puerro **Muslo de pollo rustido con aceitunas negras** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31** **Crema de CALABACÍN ECO** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

IRCO

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

MENÚ

MENÚ VEGETARIANO

OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3** **Fusili al pesto rojo** con albahaca **Patatas en salsa de pimienta** Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4** **Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Brócoli paraiso** salteado con manzana, cebolla y puerro Fruta	**5** **Ensalada de otoño con calabaza** lechuga, lombarda, rábano, maíz y aceitunas **Arroz con hortalizas** Fruta y gelatina	Lechuga, tomate, maíz, olivas **6** **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Nuggets de HEURA** Fruta	Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7** **Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos** **Berenjena al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10** **Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO** **Rollito de primavera con maíz salteado** Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11** **Olleta alicantina con calabaza** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Patatas encebolladas** Fruta	**12** **FESTIVO**	Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13** **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Garbanzos salteados con cous cous** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **14** **ESPAGUETIS ECO al estilo oriental** con salsa de soja **Floretas de brócoli con quinoa** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17** **Lentejas a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Varitas de verduras** Fruta	**18** **Ensalada vegana con salsa de mango casera** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas **Macarrones con hortalizas de temporada** Fruta y gelatina	Hummus con tosta **19** **Arroz con hortalizas y BAJOQUETA ECO** **Champiñones al ajillo con cous cous** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20** **Sopa juliana con estrellitas** sopa de verduras **Cocido vegano** con garbanzos, patata y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21** **Fabada vegetal** **Ratatouille de CEBOLLA ECO con patata** con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Pasta pipette al estilo toscana** con hortalizas **Hamburguesa de falafel en salsa** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **25** **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes** **Pizza casera vegetal** con tomate Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas **26** **Arroz de coliflor y ajetes** **Tumbet mallorquín** con patatas y hortalizas Fruta	Hummus de remolacha con tosta **27** **Guiso de patatas con verduras** **Orly de verduras** Alpro de chocolate	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28** **Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO** con patata y puerro **Cous cous con verduras en salsa de coco y aceitunas negras** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31** **Crema de CALABACÍN ECO** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

IRCO

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

MENÚ

MENÚ CELIACO

OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3** **Macarrones "sin gluten" al pesto rojo** con albahaca **Lomo en salsa de pimienta** al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4** **Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Tortilla de patata** Fruta	**5** **Ensalada de otoño** lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso **Arroz con magro y hortalizas** Fruta y yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas **6** **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Muslo de pollo al horno** Fruta	Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10** **Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11** **Alubias con verduras** **Longanizas rustidas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con salsa Fruta	**12** **FESTIVO**	Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13** **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Tortilla de queso** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **14** **Espaguetis "sin gluten" con verduras** con salsa de tomate y queso **Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17** **Alubias a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz Fruta	**18** **Ensalada mixta con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro **Macarrones "sin gluten" salteados con pavo** con salsa de tomate y queso Fruta y yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas **19** **Paella Valencia con BAJOQUETA ECO** con pollo, bajoqueta y garrofón **Filete de bacalao a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Cocido completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21** **Fabada vegetal** **Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Macarrones "sin gluten" al estilo toscana** con hortalizas **Magro en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **25** **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja** **Pizza "sin gluten" con jamón serrano** con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas **26** **Arroz de tamboril** con rape **Tortilla campera** con patatas y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27** **Guiso de magro con verduras** **Pescado rebozado casero al pimentón** boquerón de lonja (con harina de maíz) Yogur	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28** **Estofado viudo de garbanzos** con patata y puerro **Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31** **Crema de CALABACÍN ECO con queso** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

IRCO

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA LACTOSA-PROTEINA LECHE DE VACA

OCTUBRE 2022

IRCO
RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Fusili al pesto rojo** con albahaca **Lomo en salsa de pimienta** al horno Fruta	4 Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Tortilla de patata** Fruta	5 **Ensalada de otoño** lechuga, lombarda, rábano, huevo (SIN QUESO) **Arroz con magro y hortalizas** Fruta y gelatina	6 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Muslo de pollo al horno** Fruta	7 Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
10 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	11 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Olleta alicantina** con alubias, lentejas, arroz y hortalizas **Longanizas rustidas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con salsa Fruta	12 **FESTIVO**	13 Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Tortilla francesa** Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz, pepino **ESPAGUETIS ECO salteados con verduras** con salsa de tomate (SIN QUESO) **Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** al horno Fruta
17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Lentejas a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz Fruta	18 **Ensalada mixta** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro (SIN QUESO) **Macarrones con pavo salteado** con salsa de tomate (SIN QUESO) Fruta y gelatina	19 Lechuga, tomate, maiz, olivas **Paella Valencia con BAJOQUETA ECO** con pollo, bajoqueta y garrofón **Filete de bacalao a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta	20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con estrellitas** **Cocido completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta	21 Lechuga, tomate, remolacha, pepino **Fabada vegetal** **Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta
24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Pasta pipette estilo toscana** con hortalizas **Magro en salsa de hortalizas** Fruta	25 Lechuga, tomate, maíz, pepino **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja** **Pizza de jamón serrano** con tomate (SIN QUESO) Fruta	26 Lechuga, tomate, maíz, olivas **Arroz de tamboril** con rape **Tortilla campera** con patatas y hortalizas Fruta	27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Guiso de magro con verduras** **Pescado rebozado casero al pimentón** boquerón de lonja (con harina de maíz) Fruta y Alpro de chocolate	28 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Estofado viudo de garbanzos** con patata y puerro **Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras** al horno Fruta
31 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **Crema de CALABACÍN ECO** SIN QUESO **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA HUEVO

OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3** **Macarrones "sin gluten" al pesto rojo** con albahaca **Lomo en salsa de pimienta** al horno Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4** **Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO** con puerro y espinacas **Jamón serrano y queso** Fruta	**5** **Ensalada de otoño** lechuga, lombarda, rábano, queso (SIN HUEVO) **Arroz con magro y hortalizas** Fruta y yogur	Lechuga, tomate, maíz, olivas **6** **Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO** con patata, pimiento y tomate **Muslo de pollo al horno** Fruta	Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7** **Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos** **Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes** Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10** **Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11** **Alubias con verduras** **Longanizas rustidas en salsa lionesa** carne de cerdo al horno con salsa Fruta	**12** **FESTIVO**	Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13** **Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito** **Muslo de pollo al gratén** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **14** **Espaguetis "sin gluten" con verduras** con salsa de tomate y queso **Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17** **Lentejas a la jardinera con arroz integral** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz Fruta	**18** **Ensalada mixta con queso** lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas (SIN HUEVO) **Macarrones "sin gluten" salteados con pavo** con salsa de tomate y queso Fruta y yogur	Lechuga, tomate, maiz, olivas **19** **Paella Valencia con BAJOQUETA ECO** con pollo, bajoqueta y garrofón **Filete de bacalao a la gallega** al horno con salsa de hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20** **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Cocido completo** con garbanzos, pollo, patata y hortalizas Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21** **Fabada vegetal** **Lomo al horno con ratatouille de CEBOLLA ECO** con tomate y hortalizas Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24** **Macarrones "sin gluten" al estilo toscana** con hortalizas **Magro en salsa de hortalizas** Fruta	Lechuga, tomate, maíz, pepino **25** **Crema de ZANAHORIA ECO y naranja** **Pizza de jamón serrano** con tomate y queso Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas **26** **Arroz de tamboril** con rape **Pechuga de pollo en su jugo** Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27** **Guiso de magro con verduras** **Pescado rebozado casero al pimentón** boquerón de lonja (con harina de maíz) Yogur	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28** **Estofado viudo de garbanzos** con patata y puerro **Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras** al horno Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31** **Crema de CALABACÍN ECO con queso** **Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata** al horno Fruta				

IRCO

RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína animal, elaborada a base de legumbres y aceite de oliva virgen extra. En IRCO apostamos por esta opción vegetal divertida, sabrosa y versátil.

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.