



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

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

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

DILLUNS

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda.
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria i carbasseta
Filet de lluç orly arrebossat casolà
Fruita
SOPAR: Amanida marta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda.
Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita
SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda.
Vichyssoise amb crostons casolans crema de ceba i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsà saltat al forn
Fruita
SOPAR: Espinacs afegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita
SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb ceba, safanòria i carbasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita
SOPAR: Esparrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives
Delícies de calamar
Fruita
SOPAR: Bolit valencià i fideus de verdures. Fruita

DIMECRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda.
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossos de rosada
Fruita en conserva
SOPAR: Nísols salats i truita francesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO amb panet dolc, tomaca i formatge
Fruita
SOPAR: Granelada de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Canelones gratinades amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruita i gelat
SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carbasseta. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carbasseta i pimentó
Truita espanyola amb ceba i ceba
Fruita
SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la catalana. Fruita

DIJOUS

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Crema mediterrània amb carbasseta, porro, safanòria i ceba
Mandonguilles a la santanderina carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita
SOPAR: Abergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives
Paelia valenciana amb pollastre
Fruita i gelat
SOPAR: Sàmbol i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres llotges arrebossat casolà
Fruita
SOPAR: Amanida verda i flet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita
SOPAR: Amanida pipirone i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

DIVENDRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita
SOPAR: Sopa juliana i llom rustida. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carbasseta i porro
Truita de carbasseta
Fruita
SOPAR: Bajocques saltades i pit de titot carnat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesos amb SAFANÒRIA ECO
Llom adobat a les herbes provençals al forn
Fruita
SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillote. Fruita

Festiu