



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos y huevo **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo Fruta y helado



CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de calabacín**



CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de picadillo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Solomillo de pollo empanado**



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y helado



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo adobado a las hierbas provenzales** al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar**



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 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, **Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet d'orly** arrebossat casolà Fruita

SOPAR: Amanida mixta 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, **Vichysoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsà saltat** al forn Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

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 creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives **Delícies de calamar** Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cargols amb tomaca i xampinyó** **Mossets de rosada** Fruita en conserva

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita i gelat

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre Fruita i gelat

SOPAR: Sèmola 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 filet 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 pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Remenat de CEBA ECO i xampinyó** Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta** Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom adobat a les herbes provençals** al forn Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Hervido valenciano** (con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO al horno
Fruta
CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana**
Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado
CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y helado
CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO**
Lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta
CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoisse** crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta
CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta
CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta
CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
Fruta en conserva
CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate**
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta
CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 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, **Bollit valencià** (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza "sense gluten" de pernil serrà amb tomaca
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Hervido valenciano** (con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO al horno
Fruta
CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana**
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta
CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado
CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta
CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta
CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta
CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y helado
CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO**
Lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta
CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoisse** crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta
CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
Fruta
CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta
CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta
CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**
Abadejo rebozado casero con harina de maíz
Fruta en conserva
CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate**
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta
CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Bollit valencià** (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus**
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma**
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus**
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs amb bolets** amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza de jamón serrano** con tomate



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas



CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate** **Jamón serrano y queso**



CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón **Muslo de pollo al horno**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero** con harina de maíz



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo a las hierbas provenzales** al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo**



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Jamón serrano y queso**



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** al forn Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza de pernil** amb tomaca Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria **Pernil i formatge** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus** **Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre **Cuixa de pollastre al forn** Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, carabasseta i floricol **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom a les herbes provençals** al forn Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives **Abadejo arrebossat cassolà** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Pernil i formatge** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs amb bolets** amb tomaca i ceba **Filet de lluç a la riojana** amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **13**
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **20**
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **27**
Vichysoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria y maíz
Abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **08**
Tornillos con tomate y champiñón
(sin queso)
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz **28**
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **09**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur natural

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Abadejo al vapor
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Arroisze de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **17**
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 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, **13**
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **14**
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca, **15**
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca
Fruita

. **16**
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, dacsca, **17**
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca, **21**
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

. **22**
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt natural

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **23**
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **24**
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **27**
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

. **28**
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria i dacsca
Abadejo a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, **29**
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **30**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **08**
Cargols amb tomaca i xampinyó
(sense formatge)
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca, **09**
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **10**
Arròs amb floricol i ajetes
Truita francesa
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón **Muslo de pollo al horno**

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza de jamón serrano** con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate

Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón** **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz

Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate** **Jamón serrano y queso**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas **Arroz con pollo** con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor **Muslo de pollo rustido** al horno

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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, 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, **Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet de lluç arrebossat casolà** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza de pernil** amb tomaca Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria **Pernil i formatge** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus** **Pit de pollastre arrebossada casolana** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre **Cuixa de pollastre al forn** Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives **Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, carabasseta i floricol **Cuixa de pollastre rostit** al forn Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom a les herbes provençals** al forn Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro **Pit de pollastre en el seu suc** Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives **Abadejo arrebossat cassolà** amb farina de dacsa Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Pernil i formatge** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs amb bolets** amb tomaca i ceba **Filet de lluç a la riojana** amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tempura de verduras rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa juliana con estrellitas** sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa minestrone con letras** sopa de verduras
JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz con cebolla y ajo

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Varitas de verduras

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Tornillos con tomate y champiñón**
Varitas de verduras
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana**
Pizza vegetal con tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Berenjena rellena con guarnición de guisantes con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella de verduras con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Orly de verduras rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro
Brócoli paraíso cocido salteado con manzana, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate**
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO**

Fruta

Coliflor al pimentón con huevo duro al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Tempura de verdures arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa minestrone amb lletres** sopa de verdures
BAJOQUES ECO saltades amb guarnició d'arròs amb ceba i all
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza vegetal amb tomaca i formatge
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa juliana amb estreletes** sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Orly de verdures arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**
Floricol al pimentón amb ou dur al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsa saltat al forn
Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Varetes de verdura
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO** amb ceba, safanòria i pimentó
Bròquil paradís cuit saltat amb poma, ceba i porro
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cargols amb tomaca i xampinyó**
Varetes de verdura
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Albergínia farcida amb guarnició de pèsols con arroz y hortalizas
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs amb tomaca**
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa juliana con estrellitas** **Solomillo de pollo empanado**

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa minestrone con letras** sopa de verduras **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar**

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Tornillos con tomate y champiñón** **Bocaditos de rosada** Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo

Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes** **Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de calabacín**

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo adobado a las hierbas provenzales** al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 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, **Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet d'orly** arrebossat casolà

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa minestrone amb lletres** sopa de verdures **Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** al forn

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa juliana amb estreletes** **Filet de pollastre arrebossat**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge**

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom adobat a les herbes provençals** al forn

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsa saltat** al forn

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives **Delícies de calamar**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba

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, joliver i all

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cargols amb tomaca i xampinyó** **Mossets de rosada** Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs amb floricol i ajetes** **Remenat de CEBA ECO i xampinyó**



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza rebozado casero** con harina de maíz



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza de jamón serrano** con tomate



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz con pollo** con tomate, puerro y zanahoria Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria **Tortilla de calabacín**



CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón **Tortilla francesa con loncha de queso**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor **Muslo de pollo rustido** al horno



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo a las hierbas provenzales** al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo**



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

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



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



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

MENÚ

Setembre 2021

CEIP TEODORO LLORENTE
Alergia/intolerancia marisco VLC



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO**

con zanahoria, calabacín y pimentón **Tortilla francesa**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise** crema de patata y puerro

Pechuga de pollo en su jugo



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas

Abadejo rebozado casero con harina de maíz



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana**

Pizza de jamón serrano con tomate



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Ensalada variada**

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras**

con champiñón, calabacín y coliflor

Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero con harina de maíz

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas**

con tomate y cebolla **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón**

Abadejo rebozado casero con harina de maíz

Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea**

con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate**

Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón



CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**

Arroz con tomate

Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**

Arroz con tomate

Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lechuga, tomate, zanahoria, maíz**

Arroz con tomate

Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

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



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus**
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis "sense gluten" toscana** amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus**
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Arròs amb bolets** amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa juliana con estrellitas** sopa de verduras **Rollito de primavera con guarnición de arroz**

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa minestrone con letras** sopa de verduras **JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz** con cebolla y ajo

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar**

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Tornillos con tomate y champiñón** **Bocaditos de rosada** Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza de atún** con tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Macarrones salteados con hortalizas** con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Berenjena rellena con guarnición de guisantes** con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella de verduras** con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor

Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate** **Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO

Coliflor al pimentón con huevo duro al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'lluç orly arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa minestrone amb lletres** sopa de verdures
BAJOQUES ECO saltades amb guarnició d'arròs amb ceba i all
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Paella de verdures amb safanòria, xampinyó, carabasseta i floricol
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa juliana amb estreletes** sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**
Floricol al pimentón amb ou dur al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsa saltat al forn
Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
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, joliver i all
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Magro con ajetes** al horno

Fruta permitida

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz

Fruta permitida

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoisse** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo**

Fruta permitida

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno

Fruta permitida

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con zanahoria, calabacín y pimentón **Tortilla francesa con loncha de queso**

Fruta permitida

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Magro con hortalizas** al horno

Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón** **Pechuga de pollo a la plancha** Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de zanahoria** **Pizza de jamón serrano** con tomate

Fruta permitida

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate

Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla

Fruta permitida

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas **Arroz con pollo** con tomate, puerro y zanahoria

Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, calabacín y coliflor **Muslo de pollo rustido** al horno

Fruta permitida

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas** con tomate y cebolla **Lomo asado** al horno

Fruta permitida

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con tomate** **Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón**

Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria **Tortilla de calabacín**

Fruta permitida

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo a las hierbas provenzales** al horno

Fruta permitida

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó**
Pit de pollastre a la planxa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Magre amb alls tendres al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Crema de safanòria
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita permesa

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsca
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita permesa

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre rostit al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita permesa

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Magre amb hortalisses al forn
Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Llom torrat al forn
Fruita permesa

[Empty menu box]

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza al caldo corto** al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos** **Pechuga de pollo al limón** al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoise** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo**
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con letras** **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa**
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria y maíz **Abadejo al limón** al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Tornillos con tomate y champiñón** (sin queso) **Abadejo al vapor**
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **Crema de guisantes y manzana** **Pizza de atún** con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro **Macarrones salteados con pollo** con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla francesa**
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro **Paella valenciana** con pollo
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Abadejo al vapor**
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza al caldo corto** al horno
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes** **Tortilla francesa**
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla francesa**
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo a las hierbas provenzales** al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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 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, **13**
Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **14**
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca, **15**
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca
Fruita

. **16**
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, dacsca, **17**
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **20**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca, **21**
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
al forn
Fruita

. **22**
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **23**
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **24**
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **27**
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
al forn
Fruita

. **28**
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria i dacsca
Abadejo a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, **29**
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **30**
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **08**
Cargols amb tomaca i xampinyó
(sense formatge)
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca, **09**
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, **10**
Arròs amb floricol i ajetes
Truita francesa
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO**

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO

al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana**

Pizza de jamón serrano

con tomate



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Arroz con pollo

con tomate, puerro y zanahoria



CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana**

con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria

Tortilla de calabacín

Fruta



CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO**

con zanahoria, calabacín y pimentón

Tortilla francesa con loncha de queso



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones "sin gluten" salteados con pollo

con tomate



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor**

Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

con harina de maíz



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO**

Lomo a las hierbas provenzales

al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoise**

crema de patata y puerro

Pechuga de pollo en su jugo



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta

con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas

Abadejo rebozado casero



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla española



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz con setas**

con tomate y cebolla

Filete de merluza a la riojana



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



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

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

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa d'au amb fideus**
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa d'au amb fideus**
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise** crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos y huevo **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de calabacín**



CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de picadillo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Solomillo de pollo empanado**



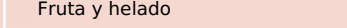
CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y helado



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo adobado a las hierbas provenzales** al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar**



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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, 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, **Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet d'orly** arrebossat casolà Fruita

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

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa de picada amb estreletes** d'au i porc amb ou **Filet de pollastre arrebossat** Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge** Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà** Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom adobat a les herbes provençals** al forn Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat** al forn Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives **Delícies de calamar** Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba 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, joliver i all Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero



CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos y huevo **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno



CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso



CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo Fruta y helado



CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de calabacín**



CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de picadillo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Solomillo de pollo empanado**



CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso**



CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y helado



CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero**



CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo adobado a las hierbas provenzales** al horno



CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno



CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar**



CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla



CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo



CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



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, 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, **Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Filet d'orly** arrebossat casolà

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

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza IRCO** amb pernil dolç, tomaca i formatge

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa de picada amb estreletes** d'au i porc amb ou **Filet de pollastre arrebossat**

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge**

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives **Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Llom adobat a les herbes provençals** al forn

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsa saltat** al forn

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives **Delícies de calamar**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives **Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba

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, joliver i all