



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

MIÉRCOLES

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

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con patata, puerro, zanahoria, espinaca y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

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

Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta