



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui

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!

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

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

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3656kj	37.7g	7.3g	12.3g	14.4g
847kcal				
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
91g	23.5g	29.1g	2.8g	

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Festivo

02

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

MACARRONES INTEGRALES con pollo y pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO con patata

Fruta

CENA: Crema de guisantes y bacalao en salsa de tomate. Fruta

03

Ensalada de encurtidos con huevo y queso

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos, olivas

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y yogur

CENA: Boniato asado y sepia encebollada. Fruta

04

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Alubias con verduras y quinoa con cebolla, puerro y acelgas

Delicias de calamar con verduras salteadas

Fruta

CENA: Sopa de tapioca y jamoncillos al ajillo. Fruta

07

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Crema parmentiere con crujiente de pan

Solomillo de pollo empanado con colinasa con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y salmón al curry. Fruta

08

Lechuga, tomate, remolacha, olivas

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria y puerro

Filete de merluza con all i oli gratinado al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y magro con tomate. Fruta

09

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Huevos al plato al horno con pisto de verduras

Fruta

CENA: Sopa juliana y estofado de ternera. Fruta

10

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Tornillos en salsa pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Nuggets de HEURA nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

CENA: Crema de brócoli y revuelto de ajetes. Fruta

11

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

CENA: Champiñones en salsa verde y rape en su jugo. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara con leche

Chispas de merluza con maíz salteado

Fruta

CENA: Crema de tomate y pollo guisado. Fruta

15

Lechuga, tomate, remolacha, pepino

Olleta de la plana con CALABAZA ECO alubias y chorizo

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes a la finas hierbas y merluza en salsa. Fruta

16

Hummus con tosta

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche al horno

Fruta

CENA: Patatas panaderas y tortilla de serrano. Fruta

17

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Crema Saint Germain con pera de guisantes y PATATA ECO

Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Wok de verduras y abadejo al papillote. Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo al chilindrón con receta tradicional en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

CENA: Berenjena asada con miel y dorada a la plancha. Fruta

21

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patata y guisantes bocaditos vegetales al horno

Fruta

CENA: Ensalada templada y huevos a la cazuela. Fruta

22

Hummus con olivas de kalamata y tosta

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína con pimiento, ajo y pimentón

Fruta

CENA: Verduras con quinoa y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

23

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras

Sopa extremeña con fideos, tomate y picatostes

Caldereta de pollo al horno

Copa Dalky de chocolate y nata

CENA: Coliflor paraíso y sepia en salsa verde. Fruta

24

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Garbanzos a la burgalesa con CEBOLLA ECO con panceta y verduras

Huevos cocidos con bechamel al horno

Fruta

CENA: Crema de verduras naturales y lomo en pepitoria. Fruta

25

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Espirales con tomate al toque de curry con queso

Filete de merluza en salsa americana con caldo de marisco, cebolla y tomate

Fruta

CENA: Pimientos encebollados y paninis caseros. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera

Fruta

CENA: Tomate a la provenzal y tortilla de patata. Fruta

29

Lechuga, tomate, pepino, olivas

Crema de CALABAZA ECO con comino

Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados al horno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruta

30

Ensalada de frutas con vinagreta de mango y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta y yogur

CENA: Guiso de patatas con verduras y merluza al horno con limón. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

02

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca

MACARRONS INTEGRALS amb pollastre i pesto de llima

Truita de SAFANÒRIA ECO amb creïlla

Fruita

SOPAR: Crema de pèsols i bacallà en salsa de tomaca. Fruita

03

Amanida d'envinagrats amb ou i formatge

Lletuga, fulla de roure, ceba, safanòria, cogombrets, olives

Paella valenciana amb pollastre, bajoca i garrofó

Fruita i iogurt

SOPAR: Moniato torrat i sèpia en ceba. Fruita

04

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Fesols amb verdures i quinoa amb ceba, porro i bledes

Delícies de calamar amb verdures saltades

Fruita

SOPAR: Sopa de tapioca i pernillets a l'all. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema parmentiere amb cruixent de pa

Filet de pollastre arrebossat amb colinesa amb salsa de coliflor, oli i all

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i salmó al curri. Fruita

08

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Arròs caldós de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro

Filet de lluç amb all i oli gratinat al forn

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i magre amb tomaca. Fruita

09

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs

Ous al plat al forn amb samfaina de verdures

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i estofat de ternera. Fruita

10

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Cargols en salsa pomodoro amb tomaca, safanòria, ceba, orenga i formatge

Nuggets de HEURA nuggets vegetals a base de llegums

Fruita

SOPAR: Crema de brócoli i revuelto de ajetes. Fruita

11

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Lentilles de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Saltat de magre en salsa amb ceba calfada

Fruita

SOPAR: Xampinyons en salsa verda i rap en el seu suc. Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Macarrons amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet

Purnes de lluç amb dacsca saltada

Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i pollastre guisat. Fruita

15

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

Olleta de la plana con CARABASSA ECO fesols i xoriço

Truita de creïlla i carabasseta

Fruita

SOPAR: Bajoques a les fines herbes i lluç en salsa. Fruita

16

Hummus amb llesca

Arròs a la cubana amb salsa de tomaca

Filet d'abadejo en escabetx al forn

Fruita

SOPAR: Creïlles forneres i truita de pernil. Fruita

17

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Crema Saint Germain amb pera de pèsols i creïlla

Pizza prosciutto artesana de masa mare cultivada amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i abadejo a la papillota. Fruita

18

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda

Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre al xilindró amb recepta tradicional en salsa amb pebre roig, orenga i julivert

Fruita

SOPAR: Albergina torrada amb mel i dorada a la planxa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca

Crema de safanòria ECO i remolatxa

Mossets d'HEURA en salsa amb creïlla i pèsols Mossets vegetals al forn

Fruita

SOPAR: Amanida templada i ous a la cassola. Fruita

22

Hummus con olivas de kalamata i llesca

Arròs amb caxofes i verdures de temporada

Sorell a la biscaïna amb pimentó, all i pebre roig

Fruita

SOPAR: Verdures en quinoa i titot a les herbes provençals. Fruita

23

Lletuga, fulla de roure, tomaca, raves, olives negres

Sopa extremeña amb fideus, tomaca i crostons

Caldereta de pollastre al horno

Copa Dalky de xocolata i nata

Fruita

SOPAR: Florical paraíso y sèpia en salsa verda. Fruita

24

Lletuga, tomaca, dacsca, olives

Cigrons a la burgalesa amb CEBA ECO amb cansalada i verdures

Ous cuits amb beixamel amb llet i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de verdures naturals i llom en pepitoria. Fruita

25

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda

Espirals amb tomaca al toc de curri amb formatge

Filet de lluç amb salsa americana amb cald de marisc, ceba i tomaca

Fruita

SOPAR: Pimentons rojos en ceba i panins casolans. Fruita

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Guisat de lletilles amb bledes i xampinyons

Aladroc de llotja en tempura amb salsa romescu casolana

Fruita

SOPAR: Tomaca a la provençal i truita de creïlla. Fruita

29

Lletuga, tomaca, cogombre, olives

Crema de CARABASSA ECO amb comino

Llom amb estragó a l'estil francès i pèsols ofegats al forn

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone y atún a la plancha. Fruita

30

Amanida de fruites amb vinagreta de mango, ou i formatge

Lletuga, tomaca, safanòria, pinya i poma

Espaguets bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Fruita i iogurt

SOPAR: Guisat de creïlla amb verdures i lluç al forn amb llima. Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

NOVEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!"

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3656kJ 847kcal	Greix: 37.7g	AGS: 7.3g	AGM: 12.3g	AGP: 14.4g
Hidrats de Carboni: 91g	Sucres: 23.5g	Proteïnes: 29.1g	Sal: 2.8g	

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

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere con crujiente de pan

Solomillo de pollo empanado con colinesa

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones salteados con pollo

con tomate y queso

Chispas de merluza con maíz salteado

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera

Fruta

MARTES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Olleta vegetal con CALABAZA ECO

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

Con pimiento, ajo y pimentón

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de CALABAZA ECO con comino

Muslo de pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

MACARRONES INTEGRALES con pollo al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **16**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa extremeña

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta de pollo

al horno

Yogur

30

Ensalada de frutas con vinagreta de mango, huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo

con tomate

Fruta y yogur

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero de atún

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con verduras

Huevos cocidos con bechamel

Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Delicias de calamar con verduras salteadas

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de pavo en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con letras

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Espirales con tomate al toque de curry

con queso

Filete de merluza en salsa americana

con caldo de marisco, cebolla y tomate

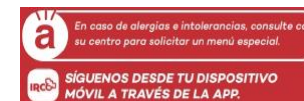
Fruta

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**
**Crema parmentiere con
crujiente de pan**
Varitas de verduras con colinasa
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
**Macarrones salteados con
tomate y champiñón**
**Chispas de merluza con maíz
salteado**
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**
**Crema de zanahoria ECO y
remolacha**
**Bocaditos de HEURA en salsa
con patatas y guisantes**
bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
**Guisado de lentejas con acelgas
y champiñón**
**Boquerón de lonja en tempura
con salsa romescu casera**
Fruta

MARTES

1
FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**
**Arroz caldoso de otoño con
setas y CALABAZA ECO**
**Filete de merluza con all i oli
gratinado**
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**
**Olleta vegetal con CALABAZA
ECO**
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con
tosta **22**
**Arroz con alcachofas y verduras
de temporada**
Jurel a la vizcaína
Bon pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
**Crema de CALABAZA ECO con
comino**
**Guisantes salteados con patata,
tomate y cebolla**
al horno
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**
**MACARRONES INTEGRALES al
pesto de limón**
Tortilla de ZANAHORIA ECO
con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**
**Potaje de garbanzos con
bacalao y espinacas**
Huevos al plato
al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**
Arroz a la cubana
con salsa de tomate
Filete de abadejo en escabeche
al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate,
rábanos, aceitunas negras **23**
Sopa extremeña vegetal
con fideos, tomate y picatostes
Caldereta vegetal
Yogur

30
**Ensalada de frutas con
vinagreta de mango, huevo y
queso**
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana
Espaguetis con hortalizas
con tomate
Fruta y yogur

JUEVES

3
**Ensalada de encurtidos con
queso y huevo**
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla,
zanahoria, pepinillos y olivas
Paella vegetal
de verduras
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**
Tornillos al pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano
Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Crema Saint Germain con pera
con guisantes y PATATA ECO
**Panini casero con atún y
verduras**
con tomate y queso
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
**Garbanzos a la jardinera con
CEBOLLA ECO**
con verduras
Huevos cocidos con bechamel
Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**
Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas
**Delicias de calamar con
verduras salteadas**
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
**Lentejas de la huerta con
ZANAHORIA ECO**
con zanahoria, calabacín y pimiento
Patata asada con especias
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
**Garbanzos salteados al
pimentón**
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
**Espirales con tomate al toque
de curry**
**Filete de merluza en salsa
americana**
con caldo de marisco, cebolla y tomate
Fruta

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de garbanzos con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

MARTES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con all i oli gratinado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con pan sin gluten **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína
Bon pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés
al horno
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO
con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Huevos al plato
al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con pan sin gluten **16**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche
al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Caldereta de pollo
al horno
Yogur

30

Ensalada de frutas con huevo y queso
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo
con salsa de tomate
Fruta y yogur

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos con queso y huevo
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Macarrones "sin gluten" al pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera
con guisantes y PATATA ECO

Pizza "sin gluten" con jamón serrano y verduras
con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Huevos cocidos con jamón
Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Alubias de la huerta con ZANAHORIA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Macarrones "sin gluten" italiana
con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

 Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**
Macarrones con pollo al pesto de limón

sin leche

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata

Fruta

3

Ensalada de encurtidos con huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y gelatina

4

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7****Crema parmentiere****Pechuga de pollo rebozada casera**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8****Arroz caldoso de otoño con setas****Filete de merluza con alioli gratinado**

al horno (sin leche)

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9****Potaje de garbanzos con verduras****Huevos al plato**

al horno con pisto de verduras

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10****Tornillos al pomodoro**

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11****Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO**

con zanahoria, calabacín y pimienta

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14****Macarrones con tomate y champiñón****Filete de merluza rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15****Alubias con verduras****Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16****Arroz a la cubana**

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17****Crema Saint Germain con pera**

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verduras

con tomate

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18****Sopa de ave con letras****Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional**

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21****Crema de zanahoria ECO y remolacha****Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes**

bocaditos vegetales al horno

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22****Arroz con alcachofas y verduras de temporada****Jurel a la vizcaína**

Bon pimiento, ajo y pimentón

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23****Sopa de ave con fideos****Caldereta de pollo**

al horno

Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24****Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO****Huevos cocidos con jamón**

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25****Espirales a la italiana**

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28****Guisado de lentejas con acelgas y champiñón****Filete de bacalao rebozado casero**

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29****Crema de patata****Lomo con estragón al estilo francés**

al horno

Fruta

30

Ensalada de frutas con huevo

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo

con salsa de tomate

Fruta y gelatina

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda	7
Crema parmentiere	
Pechuga de pollo rebozada casera	
con harina de maíz	
Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	14
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón	
Filete de merluza rebozado casero	
con harina de maíz	
Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, lombarda	21
Crema de zanahoria ECO y remolacha	
Pavo en salsa de hortalizas	
Fruta	
Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	28
Verduras salteadas con arroz	
Filete de bacalao rebozado casero	
con harina de maíz	
Fruta	

MARTES

FESTIVO	1
Lechuga, tomate, remolacha, olivas	8
Arroz caldoso de otoño con setas	
Filete de merluza con alioli gratinado	
al horno	
Fruta	
Lechuga, tomate, remolacha, pepino	15
Verduras salteadas con arroz	
Tortilla de patata y calabacín	
Fruta	
Lechuga, tomate, remolacha, pepino	22
Arroz con alcachofas y verduras de temporada	
Jurel a la vizcaína	
Bon pimiento, ajo y pimentón	
Fruta	
Lechuga, tomate, pepino, olivas	29
Crema de patata	
Lomo con estragón al estilo francés	
al horno	
Fruta	

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz	2
Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón	
Tortilla de ZANAHORIA ECO	
con patata	
Fruta	
Lechuga, tomate, lombarda, maíz	9
Hervido valenciano	
con patata, cebolla, zanahoria (sin judía verde)	
Huevos al plato	
al horno con pisto de verduras	
Fruta	
Lechuga, tomate, lombarda, maíz	16
Arroz a la cubana	
con salsa de tomate	
Filete de abadejo en escabeche	
al horno	
Fruta	
Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras	23
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
Caldereta de pollo	
al horno	
Yogur	
Lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana	30
Ensalada de frutas con huevo y queso	
Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo	
con salsa de tomate	
Fruta y yogur	

JUEVES

Ensalada con queso y huevo	3
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria y olivas (SIN ENCURTIDOS)	
Arroz con pollo	
Fruta y yogur	
Lechuga, tomate, pepino, olivas	10
Macarrones "sin gluten" al pomodoro	
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano	
Lomo rebozado casero	
con harina de maíz	
Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	17
Crema con verduras de la huerta	
con PATATA ECO	
Panini casero con jamón serrano y verduras	
con tomate	
Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	24
Hervido valenciano	
con patata, cebolla, zanahoria (sin judía verde)	
Huevos cocidos con jamón	
Fruta	

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	4
Hervido valenciano	
con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)	
Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas	
con harina de maíz	
Fruta	
Lechuga, tomate, maíz, olivas	11
Verduras salteadas con arroz	
Salteado de magro en salsa con cebolla pochada	
Fruta	
Lechuga, tomate, remolacha, lombarda	18
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	
Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional	
en salsa con pimentón, orégano y perejil	
Fruta	
Lechuga, tomate, lombarda, remolacha	25
Macarrones "sin gluten" italiana	
con salsa de tomate	
Filete de merluza en salsa verde	
al horno con ajo y perejil	
Fruta	

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

MARTES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con alioli gratinado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Pechuga de pollo en su jugo con patatas y calabacín al horno
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína
Bon pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés
al horno
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón

Cazuela de magro con ajetes
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Jamón serrano y queso
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche
al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Caldereta de pollo
al horno
Yogur

30

Ensalada de frutas con queso
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo
con salsa de tomate
Fruta y yogur

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos con queso
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Macarrones "sin gluten" al pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera
con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verduras
con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Jamón serrano y queso
Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con zanahoria, calabacín y pimienta

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Macarrones "sin gluten" italiana
con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere con crujiente de pan

Varitas de verduras con colinasa

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones salteados con tomate y champiñón

Orly de verduras con maíz salteado

rebozado casero

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Varitas de verduras con salsa romescu casera

Fruta

MARTES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO

Brócoli paraíso

salteado con manzana, cebolla y puerro

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Olleta vegetal con CALABAZA ECO

Patata y calabacín al horno

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Verduras salteadas con cous cous

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de CALABAZA ECO con comino

Guisantes salteados con patata, tomate y cebolla

al horno

Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

MACARRONES INTEGRALES al pesto de limón

ZANAHORIA ECO especiada salteada con quinoa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con espinacas

Pisto de verduras

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Panaché de verduras

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa extremeña vegetal

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta vegetal

Alpro de chocolate

30

Ensalada de frutas con vinagreta de mango

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis con hortalizas

con tomate

Fruta y gelatina

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella vegetal

de verduras

Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero de verduras

con tomate

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con verduras

Tomate a la provenzal

Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Rollito de primavera

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Patata asada con especias

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa minestrone con letras

sopa de verduras

Garbanzos salteados al pimentón

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Espirales con tomate al toque de curry

Menestra de verduras

Fruta

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 2

Macarrones con pollo al pesto de limón**Tortilla de ZANAHORIA ECO**con patata
Fruta

3

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valencianacon pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

4

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadascon harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 7

Crema parmentiere**Pechuga de pollo rebozada casera**con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 8

Arroz caldoso de otoño con setas**Filete de merluza con alioli gratinado**al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9

Potaje de garbanzos con verduras**Huevos al plato**al horno con pisto de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 10

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURAnuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

11

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14

Macarrones con tomate y champiñón**Filete de merluza rebozado casero**con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15

Alubias con verduras**Tortilla de patata y calabacín**

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 16

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabecheal horno
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 17

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verdurascon tomate
Fruta

18

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Sopa de ave con letras**Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional**en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda 21

Crema de zanahoria ECO y remolacha**Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes**bocaditos vegetales al horno
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta 22

Arroz con alcachofas y verduras de temporada**Jurel a la vizcaína**Bon pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras 23

Sopa de ave con fideos**Caldereta de pollo**al horno
Yogur

Lechuga, tomate, maíz, olivas 24

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO**Huevos cocidos con jamón**

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha 25

Espirales a la italiana

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verdeal horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón**Filete de bacalao rebozado casero**con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema de patata**Lomo con estragón al estilo francés**al horno
Fruta

30

Ensalada de frutas con huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavocon salsa de tomate
Fruta y yogur

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere con crujiente de pan

Solomillo de pollo empanado con colinesa

con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara

con leche

Chispas de merluza con maíz salteado

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera

Fruta permitida

MARTES

1

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Olleta de la plana con CALABAZA ECO

con alubias y chorizo

Tortilla de patata y calabacín

Fruta permitida

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón
Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de CALABAZA ECO con comino

Lomo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno
Fruta permitida

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

MACARRONES INTEGRALES con pollo en salsa de tomate

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras
Fruta permitida

Humus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno
Fruta permitida

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa extremeña

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta de pollo

al horno
Lácteo

30

Ensalada completa con huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria

Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado

con carne picada de cerdo y tomate
Fruta permitida y yogur

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema con verduras de la huerta

con PATATA ECO

Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada

con tomate, york y queso
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la burgalesa con CEBOLLA ECO

con panceta y verduras

Huevos cocidos con bechamel

Fruta permitida

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Delicias de calamar con verduras salteadas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa cubierta con letras

de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Espirales con tomate al toque de curry

con queso

Filete de merluza en salsa americana

con caldo de marisco, cebolla y tomate
Fruta permitida

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de lomo con all i oli gratinado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Pechuga de pollo en su jugo con patatas y calabacín al horno
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Lomo a la vizcaína
Bon pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón

Cazuela de magro con ajetes
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Jamón serrano y queso
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Pavo guisado
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Caldereta de pollo
al horno
Yogur

Ensalada de frutas con queso
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo
con salsa de tomate
Fruta y yogur

Ensalada de encurtidos con queso
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Macarrones "sin gluten" al pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera
con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verduras
con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Tosta de tomate con jamón y queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas

Lomo rebozado casero con verduras salteadas
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Macarrones "sin gluten" italiana
con salsa de tomate

Cazuela de magro con ajetes
Fruta

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!

