



LO QUE NOS DIFERENCIA

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

¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3573kJ 854kcal	36.3g	7.1g	11.3g	14.3g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
93g	23.0g	31.4g	2.9g	

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

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **03**
Fusili al pesto rojo con tomate
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta al horno
 Fruta
 CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **04**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA con puerro y espinacas
Tortilla de patata
 Fruta
 CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al horno. Fruta

MIÉRCOLES

. **05**
Ensalada de otoño con calabaza lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur
 CENA: Patatas al ajillo y huevos escaldados. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **06**
Potaje tradicional de garbanzos con verduras y CEBOLLA ECO con patata, pimienta y tomate
Nuggets de HEURA
 Fruta
 CENA: Sémola y revuelto de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **07**
Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes al horno
 Fruta
 CENA: Judías verdes a las finas hierbas y croquetas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada y PATATA ECO
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
 Fruta
 CENA: Berenjena asada y pescado blanco a la naranja. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz, **11**
Olleta alicantina con calabaza con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa lionesa de cerdo al horno con salsa de cebolla
 Fruta
 CENA: Crema de tomate y sepia en salsa verde. Fruta

Festivo **12**

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
 Fruta
 CENA: Ensalada caprese y chuletas de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz, **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental con salsa de soja
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli al horno
 Fruta
 CENA: Gazpacho y magro en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Lentejas jardinera con arroz integral con hortalizas
Chispas de merluza con salsa tártara casera
 Fruta
 CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa. Fruta

. **18**
Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones a la boloñesa gratinados con carne picada de cerdo, tomate y queso
 Fruta y yogur
 CENA: Boniato asado y pescado blanco al ajillo. Fruta

Hummus con tosta, **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
 Fruta
 CENA: Crema de calabacín y huevos a la ranchera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **20**
Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo
Putxero completo con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
 Fruta
 CENA: Ensalada verde y alitas de pollo a la miel. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **21**
Fabada asturiana con carne
Huevos cocidos con ratatouille con CEBOLLA ECO con tomate y hortalizas
 Fruta
 CENA: Pimiento verde asado y pescado azul al pil pil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **24**
Pasta pipette al estilo toscana con hortalizas
Hamburguesa de ternera con salsa a la barbacoa al horno
 Fruta
 CENA: Verduras gratinadas y calamares en su tinta. Fruta

Lechuga, tomate, pepino, maíz, **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes
Pizza casera de bacon y queso con tomate
 Fruta
 CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas, **26**
Arroz de tamboril con rape
Tortilla campera con verduras
 Fruta
 CENA: Ensalada de piparras y lomo en salsa. Fruta

Hummus de remolacha con tosta, **27**
Guiso riojano con chorizo y patata
Pescado rebozado casero al pimentón boquerón de lonja
Mousse de chocolate blanco
 Fruta
 CENA: Champiñón con perejil y huevos con jamón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz, **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras al horno
 Fruta
 CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al eneldo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **31**
Crema de CALABACÍN ECO y queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata de soja al horno
 Fruta
 CENA: Salmorejo y pescado blanco con salsa de soja. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **03**
Fusili al pesto roig amb tomaca
Llom adobat en salsa al toc de pebre negre al forn
 Fruita
 SOPAR: Wok de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa, **04**
Guisat de lletilles amb moniato de temporada i SAFANÒRIA ECO amb porro i espinacs
Truita de creïlla
 Fruita
 SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al forn. Fruita

. **05**
Amanida de tardor amb carabassa lletuga, llombarda, rave, ou i formatge
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons
 Fruita i iogurt
 SOPAR: Creïlles a l'all i ous escaldats. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **06**
Potatge tradicional de cigrons amb verdures i CEBA ECO amb creïlla, pimentó i tomaca
Nuggets de HEURA
 Fruita
 SOPAR: Sèmola i remenat de bolets. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **07**
Fideus a la cassola amb magre, bolets i alls tendres
Filet de lluç a la llima i romer amb guarnició de pèsols al forn
 Fruita
 SOPAR: Bajoques a les fines herbes i croquetes de falafel. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, **10**
Crema de floricol i poma al aroma de nou moscada i CREÏLLA ECO
Filet de pollastre arrebossat amb dacsa saltada
 Fruita
 SOPAR: Albergina torrada i peix blanc a la taronja. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa, **11**
Olleta alacantina amb carabassa amb fesols, lletilles, arròs i hortalisses
Llonganisses rostides amb salsa lionesa de porc al forn amb salsa de ceba
 Fruita
 SOPAR: Crema de tomaca i sèpia en salsa verda. Fruita

Festiu **12**

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda, **13**
Arròs amb salsa de tomaca casolana i plàtan fregit
Truita de formatge
 Fruita
 SOPAR: Amanida caprese i xulletes de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, **14**
ESPAGUETIS ECO a l'estil oriental amb salsa de soja
Filet de gall San Pere ajoarriero amb floretes de bròquil al forn
 Fruita
 SOPAR: Gazpatxo i magre amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **17**
Lletilles jardinera amb arròs integral amb hortalisses
Purnes de lluç amb salsa tàrtara casolana
 Fruita
 SOPAR: Panatxé de verdures i ternera en salsa. Fruita

. **18**
Amanida mixta amb salsa de mango casolana i formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, olives i ou dur
Macarrons a la bolonyesa gratinats amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i iogurt
 SOPAR: Moniato torrat i peix blanc a l'all. Fruita

Hummus amb llesca, **19**
Arròs melós amb verdures i BAJOQUETA ECO
Fillete de Bacallà a la gallega al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
 Fruita
 SOPAR: Crema de carabasseta i ous a la ranxera. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **20**
Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb ou
Putxero complet amb cigrons, pollastre, creïlles i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Amanida verda i aletes de pollastre a la mel. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre, **21**
Fabada asturiana amb carn
Ous cuits amb ratatouille amb CEBA ECO amb tomaca i hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Pimentó verd i peix blau al pil pil. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives, **24**
Pasta pipette a l'estil toscana amb hortalisses
Hamburguesa de vedella amb salsa a la barbacoa al forn
 Fruita
 SOPAR: Verdures gratinades i calamar en la seua tinta. Fruita

Lletuga, tomaca, cogombre, dacsa, **25**
Crema de SAFANÒRIA ECO i taronja amb gingebre i crostons
Pizza casolana de bacó i formatge amb tomaca
 Fruita
 SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives, **26**
Arròs de tamboril amb rape
Truita camperola amb hortalisses
 Fruita
 SOPAR: Amanida de piparra y llom en salsa. Fruita

★ **Hummus de remolatxa amb tosta** **27**
 ★ **Guisat de la Rioja** amb xoriç i creïlles
 ★ **Peix arrebossat casolà al pebre roig** aladroc de llotja
 ★ **Mousse de xocolata blanc**
 SOPAR: Xampinyó amb julivert i ous amb pernil. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa, **28**
Estofat vidu de cigrons amb CARABASSA ECO amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
 ★ **Cuixa de pollastre en salsa de coco i olives negres** al forn
 Fruita
 SOPAR: Graella de verdures i peix blanc a l'anet. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **31**
Crema de CARABASSETA ECO i formatge
Mossets d'HEURA en salsa amb guarnició de minestra de verdures i creïlla de soja al forn
 Fruita
 SOPAR: Salmorejo i peix blanc amb salsa de soja. Fruita

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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: 3573kj 854kcal	Greix: 36.3g	AGS: 7.1g	AGM: 11.3g	AGP: 14.3g
Hidrats de Carboni: 93g	Sucres: 23.0g	Proteïnes: 31.4g	Sal: 2.9g	

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

MENÚ

MENÚ NO CERDO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

a En casa 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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusili al pesto rojo
con albahaca
Muslo de pollo en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Chispas de merluza con salsa tártara casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette al estilo toscana
con hortalizas
Hamburguesa de ave al horno con salsa a la barbacoa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Longanizas de ave rustidas en salsa lionesa
al horno
Fruta

18
Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones con pavo y queso gratinado
con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes
Pizza casera de atún
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño con calabaza
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz al horno con pavo
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Hummus con tosta **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con estrellitas
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Hummus de remolacha con tosta **27**
Guiso riojano con pollo
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Postre especial

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de gulsantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental
con salsa de soja
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras
al horno
Fruta

MENÚ

MENÚ NO CARNE

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusilli al pesto rojo
con albahaca
Bacalao en salsa de pimienta
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Rollito de primavera con maíz saltado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Chispas de merluza con salsa tártara casera
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette al estilo toscana
con hortalizas
Hamburguesa falafel al horno con salsa a la barbacoa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Patatas encebolladas
Fruta

18
Ensalada mixta con salsa de mango casera y queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones con atún y queso gratinado
con tomate
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y picatostes
Pizza casera de atún
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño con calabaza
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz con hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Hummus con tosta **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Cocido vegano
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta

Hummus de remolacha con tosta **27**
Guiso de patatas con verduras
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Postre especial

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental
con salsa de soja
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO
con patata y puerro
Cous cous con verduras en salsa de coco y aceitunas negras
Fruta

MENÚ

MENÚ CELIACO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Macarrones "sin gluten" al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Alubias a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Macarrones "sin gluten" al estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Longanizas rustidas en salsa Honesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

18
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones "sin gluten" saltados con pavo
con salsa de tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza "sin gluten" con jamón serrano
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de magro con verduras
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
Espaguetis "sin gluten" con verduras
con salsa de tomate y queso
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

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

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

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO
MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**

Fusili al pesto rojo

con albahaca

Lomo en salsa de pimienta

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**

Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**

Lentejas a la jardinera con arroz integral

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**

Pasta pipette estilo toscana

con hortalizas

Magro en salsa de hortalizas

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**

Crema de CALABACÍN ECO

SIN QUESO

Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata

al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**

Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO

con puerro y espinacas

Tortilla de patata

Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Longanizas rustidas en salsa Honesa

carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

18

Ensalada mixta

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro (SIN QUESO)

Macarrones con pavo salteado

con salsa de tomate (SIN QUESO)
Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**

Crema de ZANAHORIA ECO y naranja

Pizza de jamón serrano

con tomate (SIN QUESO)
Fruta

MIÉRCOLES

5

Ensalada de otoño

lechuga, lombarda, rábano, huevo (SIN QUESO)

Arroz con magro y hortalizas

Fruta y gelatina

12

FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz meloso con hortalizas y BAJAQUETA ECO

Filete de bacalao a la gallega

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**

Arroz de tamboril

con rape

Tortilla campera

con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**

Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO

con patata, pimiento y tomate

Muslo de pollo al horno

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**

Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito

Tortilla francesa

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**

Sopa de ave con estrellitas

Cocido completo

con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**

Guiso de patatas con magro

Pescado rebozado casero al pimentón

boquerón de lonja (con harina de maíz)
Fruta y Alpro de chocolate

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**

Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos

Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**

ESPAGUETIS ECO salteados con verduras

con salsa de tomate (SIN QUESO)

Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**

Fabada vegetal

Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO

con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**

Estofado viudo de garbanzos

con patata y puerro

Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras

al horno
Fruta

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
LEGUMBRES

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

a En casa 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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Macarrones "sin gluten" al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Crema de patata
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Macarrones "sin gluten" al estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO
Pavo guisado con salsa de hortalizas
al horno (SIN GUI SANTES)
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Crema de zanahoria
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Hervido valenciano
con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)
Lomo en salsa lionesa
Fruta

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones "sin gluten" con pavo salteado
con salsa de tomate (sin queso)
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza "sin gluten" con jamón serrano
con tomate (sin queso)
Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz con magro y hortalizas
SIN GUI SANTES
Fruta y yogur

FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas (SIN GUI SANTES)
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Hervido valenciano
con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de patatas con magro
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
Espaguetis "sin gluten" salteados con verduras
con salsa de tomate (sin queso)
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Hervido valenciano
con patata, cebolla y zanahoria (sin judía verde)
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Verduras salteadas con arroz
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-HUEVO

OCTUBRE 2022



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Macarrones "sin gluten" al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Macarrones "sin gluten" al estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Jamón serrano y queso
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Longanizas rustidas en salsa Honesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

18
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas (SIN HUEVO)
Macarrones "sin gluten" saltados con pavo
con salsa de tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza de jamón serrano
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, queso (SIN HUEVO)
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Muslo de pollo al gratén
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de magro con verduras
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
Espaguetis "sin gluten" con verduras
con salsa de tomate y queso
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Lomo al horno con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta

MENÚ

MENÚ VEGETARIANO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.
IRCO SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusilli al pesto rojo
con albahaca
Patatas en salsa de pimienta
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Rollito de primavera con maíz salteado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Varitas de verduras
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette al estilo toscana
con hortalizas
Hamburguesa de falafel en salsa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Brócoli paraiso
salteado con manzana, cebolla y puerro
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Patatas encebolladas
Fruta

18
Ensalada vegana con salsa de mango casera
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Macarrones con hortalizas de temporada
Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre y nicasostes
Pizza casera vegetal
con tomate
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño con calabaza
lechuga, lombarda, rábano, maíz y aceitunas
Arroz con hortalizas
Fruta y gelatina

12
FESTIVO

Hummus con tosta **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Champiñones al ajillo con cous cous
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de coliflor y ajetes
Tumbet mallorquín
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Nuggets de HEURA
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Garbanzos salteados con cous cous
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Cocido vegano
con garbanzos, patata y hortalizas
Fruta

Hummus de remolacha con tosta 27
Guiso de patatas con verduras
Orly de verduras
Alpro de chocolate

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos
Berenjena al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental
con salsa de soja
Floretas de brócoli con quinoa
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Ratatouille de CEBOLLA ECO con patata
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO
con patata y puerro
Cous cous con verduras en salsa de coco y aceitunas negras
Fruta

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
FRUTOS SECOS-CACAHUETE

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.
 SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusilli al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa Honesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza de jamón serrano
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con estrellitas
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de magro con verduras
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO salteados con verduras
con salsa de tomate y queso
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta

MENÚ

MENÚ FRUTAS PERMITIDAS

OCTUBRE 2022



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.
 SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusilli al pesto rojo
con albahaca
Lomo adobado en salsa al toque de pimienta
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Solomillo de pollo empanado con maíz salteado
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Chispas de merluza con salsa tártara casera
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette al estilo toscana
con hortalizas
Hamburguesa de ternera al horno con salsa a la barbacoa
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta permitida

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta permitida

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Longanizas rustidas en salsa Honesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta permitida

18
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO con jengibre y picatostes
Pizza casera de bacon y queso
con tomate
Fruta permitida

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Fruta permitida y yogur

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta permitida

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Nuggets de HEURA
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla de queso
Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de cocido con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta permitida

27
Hummus de remolacha con tosta
Guiso riojano con chorizo
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Postre especial

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **7**
Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al romero con guarnición de guisantes
Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO al estilo oriental
con salsa de soja
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada asturiana
con carne
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta permitida

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta permitida

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTOS SECOS-CACAHUETE-HUEVO-MARISCO-ABADEJO-RAPE

OCTUBRE 2022



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Macarrones "sin gluten" al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Macarrones "sin gluten" al estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Jamón serrano y queso
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Longanizas rustidas en salsa Honesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

18
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas (SIN HUEVO)
Macarrones "sin gluten" saltados con pavo
con salsa de tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza de jamón serrano
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, queso (SIN HUEVO)
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de coliflor y ajetes
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Muslo de pollo al gratén
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de magro con verduras
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Abadejo al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
Espaguetis "sin gluten" con verduras
con salsa de tomate y queso
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Lomo al horno con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta