



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

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

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

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

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

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

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

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

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

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

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

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

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

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

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

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

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

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

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

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

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

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

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

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

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

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

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

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

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

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

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

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

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

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

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

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

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

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

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

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

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

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all

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

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

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

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

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