

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

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

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

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

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén 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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floridol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floridol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Muslo de pollo en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con patata, zanahoria y cebolla
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

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

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Cuixa de pollastre en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardineria
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Cuixa de pollastre amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb llavors
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, cebolla, puerro.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Berenjena rellena
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta

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

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

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

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

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

. **27**
★ **Ensalada frutti di mare**
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
★ **Arroz del senyoret**
con pescado y marisco
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, **28**
olivas
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Pisto de verduras con huevo duro
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

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

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Calabacín relleno
con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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 divertit-te!

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

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **05**
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives **06**
Espaguetis saltats amb hortalisses
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Purè de cigrons, porro i safanòria
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita **07**

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **01**
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Rotllet de primavera
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Albergínia farcida
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llenties a la jardineria
amb hortalisses
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa juliana amb fideus
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **19**
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **22**
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **26**
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina **27**
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Fan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Samfaina amb ou dur
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **29**
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Carabasseta farcida
amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate y maíz
Arroz hervido
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con verduras
Lomo con pisto asado
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Magro con ajetes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en
la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe
a la direcció del menjador, aportant el
certificat mèdic perquè el responsable
sol·liciti diàriament un menú dissenyat i
cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota:
en cas de necessitat especial pot sol·licitar
al seu centre els al·lèrgens que componen
els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Llentilles de l'horta
amb hortalisses
Llom rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **05**
Olleata de la plana
fesos amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **19**
Fesos llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **26**
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

. **06**
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llentilles a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Llom rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

. **27**
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca i dacsa
Arròs bollit
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Purè de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Potatge de cigrons amb verdures
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **01**
Llentilles estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **22**
Arròs en verdures
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **29**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de pescado
con pescado y marisco
Boqueron del mediterráneo en tempura
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de atún
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea con nueces
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur **06**

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Ensalada campera
con hortalizas, huevo, atún y olivas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Redondo de ternera
con hortalizas y ciruelas
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la abuela
con chorizo y hueso de jamón
Contramuslo de pollo al limón
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Merluza a la portuguesa
con salsa de pescado, ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones con tomate y chorizo
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Conejo al coco vent
al horno con salsa de cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Fabada asturiana
alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Ensalada de pasta
con hortalizas, huevo y atún
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz al horno con embutido valenciano
con costilla de cerdo y garbanzos
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Merluza a la marinera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales carbonara
con leche, cebolla, bacon y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

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

Ensalada frutti di mare con pasas
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate **27**

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

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



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita de tonyina
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània amb nous
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Amanida de creïlla
amb hortalisses, ou, tonyina i olives
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Redó de vedella
amb hortalisses i prunes
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Contracuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Arròs a la cubana
amb tomaca
Lluç a la portuguesa
amb salsa de peix, all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Macarrons amb tomaca i xoriço
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Conill al coco vent
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Favada asturiana
fesols amb xoriço, botifarra, bacó i os de pernil
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Amanida de pasta
fesols amb hortalisses, ou i tonyina
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs al forn amb embotit valencià
amb costella de porc i cigrons
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Lluç a la marinera
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs
Espirals carbonara
amb llet, ceba, bacon i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare amb panses
lletuga, tomaca, dacs, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Sopa d'olla completa amb llavors i pilota
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Guisantes salteados con tomate
Lomo asado
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Arroz con magro y hortalizas
Queso fresco con rodaja de tomate natural
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de perca al eneldo
al horno
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Tornillos al pesto
con albahaca
Tortilla de pavo
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Macarrones salteados con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Gazpacho andaluz
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Espiraletas con tomate y calabacín
Filete de bacalao al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Arroz con verduras de temporada
con zanahoria, champiñón y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Brócoli al vapor
Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Menestra de verduras rehogada
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Arroz con setas
Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Espinacas al estilo murciano
con tomate y huevo
Roti de pavo asado
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Judías verdes rehogadas con cebolla
Salteado de magro con hortalizas
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Canelones de carne
Tortilla de york
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Coliflor al vapor
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Panaché de verduras
Filete de perca al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Filete de jamón en salsa de frutos rojos
al horno
★ Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Espaguetis napolitana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de espinacas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Arroz blanco al horno
Filete de abadejo a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Pèsols saltats amb tomaca
Llom torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Espiraes amb tomaca i carabasseta
Filet de bacallà al caldo curt
al forn
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb bolets
Cavalla en escabetx
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Floricol al vapor
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Arròs amb magre i hortalisses
Formatge fresc amb amb tallada de tomaca natural
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Espinacs a l'estil murcià
amb tomaca i ou
Rotí de titot torrat
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Panató de verdures
Filet de perca al forn
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Llentilles a la jardinera
amb hortalisses
Filet de perca a l'anet
al forn
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb verdures de temporada
amb safanòria, xampinyó i carabasseta
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Bajoques ofegades amb ceba
Saltat de magre amb hortalisses
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Filet de pernil en salsa de fruita roja
al forn

★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

DIJOUS

Cargols al pesto
amb alfàbega
Truita de titot
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Bròquil al vapor
Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Bledes a la catalana
amb tomaca i ceba
Filet d'abadejo a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Espaguetis napolitana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita d'espinacs
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca
Macarrons saltats amb hortalisses
Filet de lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Gaspaxto andalús
Cuixa de pollastre rostida
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Minestra de verdures ofegada
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons de carn
Truita de pernil dolç
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Arròs blanc al forn
Filet d'abadejo a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

🌙 **CENA:** Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb floriciol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floriciol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO
 Peix Sostenible
 Peix blau Bo en Omega 3
 Gastronomia local

Proteïna vegetal
 Producte temporada
 Suggeriment sopar
 Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

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 divertit-te!

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

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.				Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà 01 Llenties estofades amb arròs amb hortalisses Rotllet de primavera Fruita <i>SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 04 Fideuà de verdures Carabasseta arrebossada Fruita <i>SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives 05 Olleta de la plana fesols amb hortalisses Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita</i>	Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives 06 Espaguetis saltats amb hortalisses Fruta i iogurt <i>SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita</i>	Purè de cigrons, porro i safanòria 07 Pimentó farcit amb arròs i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà 08 Arròs amb coliflor i alls tendres Bajoques saltades Fruita <i>SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11 Crema de verdures naturals amb hortalisses Albergínia farcida amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba Fruita <i>SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita</i>	Festiu 12	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 13 Llenties a la jardineria amb hortalisses Bròquil al vapor Fruita <i>SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà 14 Arròs a la cubana amb tomaca Orli de verdures Fruita <i>SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, dacsà, olives 15 Macarrones toscana amb tomaca i hortalisses Truita de creïlles Fruita <i>SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 18 Sopa juliana amb fideus sopa de verdures Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs Fruita <i>SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà 19 Fesols llauradors amb hortalisses Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20 Tornillos con tomate y aceitunas Floricol al vapor Fruita <i>SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa 21 Crema de llegums amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà 22 Arròs en verdures Pèsols saltats Fruita <i>SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita</i>
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 25 LLENTILLES DE L'HORTA ECO amb ceba, safanòria i carabasseta Varetes de verdures Fruita <i>SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà 26 Espirals italiana amb tomaca i formatge Truita francesa Fruita <i>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita</i>	Amanida frutti di mare lletuga, tomaca i dacsà 27 Arròs amb bolets Flan Neptú de xocolata <i>SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, safanòria, olives 28 Potatge de cigrons amb verdures Samfaina amb ou dur amb tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita</i>	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà 29 Sopa minestrone amb fideus sopa de verdures Carabasseta farcida amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta Fruita <i>SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita</i>

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, judía verde.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
Calabacín rebozado
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias con hortalizas
Verduras asadas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
Fruta y gelatina

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Judías verdes salteadas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Berenjena rellena
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Orly de verduras
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Menestra de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa juliana con fideos
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con hortalizas
Champiñón al ajillo
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Coliflor al vapor
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Guisantes rehogados
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espiraletas italiana
con tomate y queso
Verduras salteadas
Fruta

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

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate y maíz
Arroz con setas
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con verduras
Pisto de verduras
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa minestrone con fideos
sopa de verduras
Calabacín relleno
con arroz, calabacín, champiñón y judía verde
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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 divertit-te!

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

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
Carabasseta arrebossada
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Verdures torrades
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis saltats amb hortalisses
Fruita i gelatina

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Purè de cigrons, porro i safanòria
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Rotllet de primavera
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Bajoques saltades
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Albergínia farcida
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardineria
amb hortalisses
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Minestra de verdures
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Xampinyó a l'all
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Tornillos con tomate y aceitunas
Floricol al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Pèsols saltats
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Varetes de verdures
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Verdures saltades
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca i dacsa
Arròs amb bolets
Alpro de chocolate

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb verdures
Samfaina
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa minestrone amb fideus
sopa de verdures
Carabasseta farcida
amb arròs, carabasseta, xampinyó i bajoqueta
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, y huevo duro
Espaguetis con salsa de tomate y pollo
con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo rustidas
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **01**
maíz
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **08**
maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Abadejo al caldo corto con guisantes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, **11**
lombarda
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo asado
al horno
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

12
Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, **13**
lombarda
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Pechuga de pollo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, **14**
maíz
Arroz con setas
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **15**
Macarrones toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, **18**
lombarda
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, **19**
maíz
Alubias campesinas
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, **21**
remolacha
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, **25**
lombarda
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, **26**
maíz
Espirales italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Yogur desnatado

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, **29**
maíz
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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 divertit-te!

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

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa **05**
Olleta de la plana
fols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

06
Amanida mediterrània
amb lletuga tomaca, safanòria, dacsa i ou
Espaguetis amb salsa de tomaca i pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Lletuga, tomaca, remolatxa **07**
Purè de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre rostides
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **01**
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Abadejo al caldo curt amb pèsols
al horno
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Arròs amb bolets
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa **15**
Macarrones toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **19**
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **22**
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **26**
Espirales italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

27
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
iogurt desnatat

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria **28**
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **29**
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

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

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

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

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

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

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb florícol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, lechuga, pepino, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, coliflor, brócoli, espárragos, guisantes, judías verdes, lentejas, garbanzos, arroz, maíz, trigo, avena, cebada, mijo, quinoa, amaranto, linaza, chía, sésame, girasol, cacahuetes, almendras, avellanas, nueces, castañas, piñones, anises, cardamomo, comino, cilantro, diente de león, eneldo, estragón, hierba buena, jengibre, laurel, menta, orégano, perejil, romero, salvia, tomillo, uva, pasas, frutos secos.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

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

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

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

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

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

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

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

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

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb florícol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

MARTES

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

MIÉRCOLES

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y gelatina

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

27
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruita i gelatina

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

.
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
Alpro de chocolate

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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 divertit-te!



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Pasta bollida
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Pasta bollida
Pernil dolç i formatge
logurt natural

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Pasta bollida
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Arròs bollit
Pernil dolç i formatge
logurt

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Arròs bollit
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Pernil dolç i formatge
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al horno
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Arròs blanc al forn
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias campesinas
con hortalizas
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

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

MIÉRCOLES

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

27
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Jamón serrano y queso
Fruta

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en
la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe
a la direcció del menjador, aportant el
certificat mèdic perquè el responsable
sol·liciti diàriament un menú dissenyat i
cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota:
en cas de necessitat especial pot sol·licitar
al seu centre els al·lèrgens que componen
els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 04
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 05
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

. 06
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Puré de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 01
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 08
Arròs amb coliflor i ills tendres
Filet d lluç a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 11
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 13
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 14
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 15
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 18
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 19
Fesols llauradors
amb hortalisses
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa 21
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 22
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda 25
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 26
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Cuixa de pollastre torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

. 27
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 28
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 29
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
Yogur

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Crema de zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de patata y zanahoria
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Lomo con pisto asado
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

.
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
iogurt

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Crema de safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de creïlla i safanòria
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç a la gallega
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten"
toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, berenjena, cebolla, puerro, zanahoria, coliflor, col, lechuga, pepino, melón, sandía, fresa, naranja, limón, lima, kiwi, mango, papaya, piña, uva, higo, melocotón, pera, ciruela, manzana, nectarina, albaricoque, durazno, cereza, frambuesa, fresa, mora, arándano, grosella, espino negro, higo, kiwi, mango, papaya, piña, uva, higo, melocotón, pera, ciruela, manzana, nectarina, albaricoque, durazno, cereza, frambuesa, fresa, mora, arándano, grosella, espino negro.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

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

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

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

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

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

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

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén 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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb florícol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate.

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

. **06**
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
CREMA DE VERDURAS NATURALES ECO
Lomo adobado en salsa española
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Festivo

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

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

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

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

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

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

. **27**
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz, surimi, conchitas y atún
Arroz del senyoret
con pescado y marisco
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

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

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures
amb florícol, carlota i carabasseta
Aladroc del mediterrani amb tempura
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE VERDURES NATURALS ECO
Llom adobat en salsa espanyola
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

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

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Ollela de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols a la campesina
amb creïlla, porro, safanòria, espinac i carabasseta
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles de la iaia
amb xoriço i os de pernil
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Amanida fructi di mare
lletuga, tomaca, dacsa, surimi, pexinetes i tonyina
Arròs del senyoret
amb peix i marisc
Flan Neptú
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Puré de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossets de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llentilles estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
amb xampinyó, florícol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb safanòria i i pimentó roig
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

MARTES

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

MIÉRCOLES

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

27
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate y maíz
Arroz hervido
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Magro con hortalizas
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje de garbanzos con verduras
Lomo con pisto asado
al horno
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Magro con ajetes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **05**
Olleata de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

. **06**
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Purè de cigrons
amb hortalisses **07**
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **01**
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **19**
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Llom rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **22**
Arròs en verdures
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Llom rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **26**
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

. **27**
Amanida fructi di mare
lletuga, tomaca i dacsa
Arròs bollit
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Potatge de cigrons amb verdures
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **29**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

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.

SÍGUEMOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

Crema de patata
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Crema de patata
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur natural

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

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

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur natural

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

Patata y zabahoria hervida
Fiambre de york
Yogur natural

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Patata y zabahoria hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Arroz hervido
Fiambre de york
Yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Arroz hervido
Filete de merluza al vapor
Yogur natural

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Crema de patata y zanahoria
Fiambre de york
Yogur natural

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

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
al horno
Yogur natural

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

Crema de patata y zanahoria
Fiambre de york
Yogur natural

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

Arroz blanco al horno
Filete de bacalao al horno
Yogur natural

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Patata y zabahoria hervida
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiu
sopar



Dià
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

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!



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Crema de creïlla
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt natural

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Festiu

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt natural

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Creïlla i safanòria bollida
Pernil dolç
logurt natural

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Creïlla i safanòria bollida
Filet d lluç a la llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Arròs bollit
Pernil dolç
logurt natural

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Arròs bollit
Filet d lluç al vapor
logurt natural

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Pernil dolç
logurt natural

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al horno
logurt natural

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Pernil dolç
logurt natural

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Arròs blanc al forn
Filet de bacallà al forn
logurt natural

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Creïlla i safanòria bollida
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

MARTES

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Festivo

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

MIÉRCOLES

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

27
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz con setas
★ Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

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, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **05**
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

. **06**
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Puré de cigrons
amb hortalisses **07**
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **01**
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **08**
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **14**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives **15**
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **19**
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa **22**
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **26**
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

. **27**
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs amb bolets
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa **29**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

MARTES

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

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

MIÉRCOLES

06
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas
carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con arroz
con hortalizas
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de merluza a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Lomo en salsa española
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Hamburguesa de ave en salsa de cebolla
carne de cerdo al horno
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **14**
Arroz a la cubana
con tomate
Filete de merluza al vapor
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

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

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

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

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

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

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate
Tortilla francesa
Fruta

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

27
Ensalada frutti di mare
lechuga, tomate, maíz y atún
Arroz del senyoret
con merluza y marisco
★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo a la cazadora
al horno con hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

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

CONSELLS SALUDABLES

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



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



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

DILLUNS

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que
patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries
ja que conté els al·lèrgens més comuns en
la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe
a la direcció del menjador, aportant el
certificat mèdic perquè el responsable
sol·liciti diàriament un menú dissenyat i
cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota:
en cas de necessitat especial pot sol·licitar
al seu centre els al·lèrgens que componen
els plats servits.

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Purè de cigrons
amb hortalisses
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs
amb hortalisses
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d lluç a la gallega amb bajoca
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Llom en salsa espanyola
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Carabassa torrada i peix blau a la llima. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties a la jardinera
amb hortalisses
Hamburguesa d'au en salsa de ceba
carn de porc al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb tomaca
Filet d lluç al vapor
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa
Crema de llegums
amb hortalisses
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

.
Amanida frutti di mare
lletuga, tomaca, dacsa i tonyina
Arròs del senyoret
amb lluç i marisc
★ Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre a la caçadora
al forn amb hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita