



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

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

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

LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, **05**
Tartine con queso con queso de untar
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural con magro de cerdo y garbanzos
 Fruta y yogur
 CENA: Patatas al ajillo y huevos escaldados. Fruta

JUEVES

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

VIERNES

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

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

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

Festivo

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda, **12**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de atún
 Fruta
 CENA: Ensalada caprese y chuletas de pavo. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **17**
Lentejas jardinera con arroz integral con hortalizas
Filete de merluza en salsa verde con salsa tártara casera al horno con ajo y perejil
 Fruta
 CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **18**
Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Librito de york y queso Jamón york y queso al horno
 Fruta y yogur
 CENA: Boniato asado y pescado blanco al ajillo. Fruta

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

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

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

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

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

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

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

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

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



DILLUNS

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

DIMARTS

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

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre, **05**
Tartine amb formatge amb formatge d'untar
Arròs al forn amb embotit valencià i tomaca natural amb magre de porc i cigrons
 Fruita i iogurt
 SOPAR: Creïlles a l'all i ous escaldats. Fruita

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

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

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

Festiu **12**

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **17**
Lletilles jardinera amb arròs integral amb hortalisses
Filet de lluç en salsa verda amb salsa tàrtara al forn amb all i julivert
 Fruita
 SOPAR: Panatxé de verdures i ternera en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa, **18**
Macarrons bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Libret de pernil dolç i formatge Pernal dolç i formatge al forn
 Fruita i iogurt
 SOPAR: Moniato torrat i peix blanc a l'all. Fruita

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

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

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

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

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

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

Humus de remolatxa amb tosta, **27**
Guisat de la Rioja amb xoriç i creïlles
Peix arrebossat casolà al pebre roig aladroc de llotja
 Iogurt artesà
 SOPAR: Xampinyó amb julivert i ous amb pernil. Fruita

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

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

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

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

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

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

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

Fusili al pesto rojo

con albahaca

Lomo en salsa de pimienta

al horno
Fruta

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

Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

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

Lentejas a la jardinera con arroz integral

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta

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

Pasta pipette estilo toscana

con hortalizas

Magro en salsa de hortalizas

Fruta

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

Crema de CALABACÍN ECO

SIN QUESO

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

al horno
Fruta

MARTES

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

Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO

con puerro y espinacas

Tortilla de patata

Fruta

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

Olleta alicantina

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Filete de lomo en salsa lionesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**

Macarrones con pavo salteado

con salsa de tomate (SIN QUESO)

Jamón serrano

Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**

Crema de ZANAHORIA ECO y naranja

Pizza de jamón serrano

con tomate (SIN QUESO)
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**

Tartine con jamón serrano

Arroz con magro y hortalizas

Fruta y gelatina

FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO

Filete de bacalao a la gallega

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**

Arroz de tamboril

con rape

Tortilla campera

con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**

Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO

con patata, pimiento y tomate

Muslo de pollo al horno

Fruta

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

Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito

Tortilla de atún

Fruta

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

Sopa de ave con estrellitas

Cocido completo

con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

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

Guiso de magro con verduras

Pescado rebozado casero al pimentón

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

VIERNES

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

Fideos a la cazuela con boletus y ajos tiernos

Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**

ESPAGUETIS ECO salteados con verduras

con salsa de tomate (SIN QUESO)

Filete de Gallo San Pedro al horno con floretas de brócoli y ajoarriero

al horno
Fruta

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

Fabada vegetal

Tortilla de calabacín con ratatouille de CEBOLLA ECO

con tomate y hortalizas
Fruta

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

Estofado viudo de garbanzos

con patata y puerro

Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras

al horno
Fruta

MENÚ

MENÚ RÉGIMEN

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Fusilli al pesto rojo
con albahaca
Lomo a la pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Pechuga de pollo a la plancha con maíz salteado
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza al vapor
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Pasta pipette al estilo toscana
con hortalizas
Lomo al horno
Fruta

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

MARTES

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

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones salteados con pavo y tomate
Jamón serrano
Fruta y yogur desnatado

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja con jengibre
Pizza casera de jamón serrano
con tomate (SIN QUESO)
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con jamón serrano
Arroz al horno con magro y hortalizas
Fruta y yogur desnatado

12
FESTIVO

Hummus con tosta **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Filete de bacalao al caldo corto
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla francesa
Fruta

JUEVES

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

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

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

Hummus de remolacha **27**
Guiso de patatas y magro
Boquerón al pimentón
al horno
Yogur desnatado

VIERNES

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

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

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

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

MENÚ

MENÚ CELIACO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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



LUNES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Alubias a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
Fruta

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

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

MARTES

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones "sin gluten" saltados con pavo
con salsa de tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine "sin gluten" con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

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

VIERNES

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

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

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

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

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
LENTEJAS

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

JUEVES

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

VIERNES

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

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

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

12
FESTIVO

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Crema de patata
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
FRUTOS SECOS-CACAHUETE

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

JUEVES

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

VIERNES

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

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta

12
FESTIVO

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MENÚ

MENÚ HALAL

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO
Pechuga de pollo HALAL rebozada casera con maíz salteado
Fruta

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

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

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

MARTES

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

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pollo HALAL y queso gratinado
con tomate
Tortilla francesa
Fruta y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz al horno con pollo HALAL
Fruta y yogur

12
FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

Hummus de remolacha con tosta **27**
Guiso con pollo HALAL
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Yogur artesano

VIERNES

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

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

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

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

MENÚ

MENÚ NO CARNE

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

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

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

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

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

MARTES

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

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con atún y queso gratinado
con tomate
Tortilla francesa
Fruta y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

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

VIERNES

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

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

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

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

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
PESCADO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Pechuga de pollo al limón
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Pavo guisado con salsa de hortalizas
al horno
Fruta

MARTES

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO
Salteado de magro con ajetes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

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

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de magro con verduras
Lomo rebozado casero al pimentón
Yogur artesano

VIERNES

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

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
ESPAGUETIS ECO salteados con verduras
con salsa de tomate y queso
Lomo al ajoarriero con fioretas de brócoli
al horno
Fruta

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

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

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

OCTUBRE Fruta permitida DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón,
pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
**Lentejas a la jardinera con arroz
integral**
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

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

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

MARTES

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

Lechuga, hoja de roble, tomate,
lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta permitida y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta permitida y yogur

12
FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

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

VIERNES

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

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

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
**Tortilla de calabacín con
ratatouille de CEBOLLA ECO**
con tomate y hortalizas
Fruta permitida

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

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

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



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine "sin gluten" con jamón
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y gelatina

JUEVES

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

VIERNES

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

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta

FESTIVO

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Alubias a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones "sin gluten" saltados con pavo
con salsa de tomate (SIN QUESO)
Jamón serrano
Fruta y gelatina

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

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

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

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

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

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

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

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

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

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

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

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



LUNES

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

Fusilli al pesto rojo

con albahaca

Lomo en salsa al toque de pimienta

al horno
Fruta

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

Crema de coliflor y manzana al aroma de nuez moscada con PATATA ECO

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

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

Lentejas a la jardinera con arroz integral

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo al limón

Fruta

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

Pasta pipette al estilo toscana

con hortalizas

Hamburguesa de ternera al horno con salsa a la barbacoa

Fruta

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

Crema de CALABACÍN ECO con queso

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

al horno
Fruta

MARTES

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

Guisado de lentejas con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO

con puerro y espinacas

Tortilla de patata

Fruta

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

Olleta alicantina con calabaza

con alubias, lentejas, arroz y hortalizas

Filete de lomo en salsa lionesa

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**

Macarrones con pavo salteado

con tomate y queso

Jamón serrano y queso

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**

Crema de ZANAHORIA ECO y naranja

Pizza de jamón serrano

con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**

Tartine con queso

queso de untar

Arroz con magro y hortalizas

Fruta y yogur

FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**

Arroz meloso con hortalizas y BAJOQUETA ECO

Abadejo a la gallega

al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**

Arroz de coliflor y ajetes

Tortilla campera

con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**

Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO

con patata, pimiento y tomate

Nuggets de HEURA

Fruta

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

Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito

Tortilla de atún

Fruta

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

Sopa de ave con estrellitas

Cocido completo

con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Hummus de remolacha con tosta **27**

Guiso de magro con verduras

Pescado rebozado casero al pimentón

boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur artesano

VIERNES

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

Fideos a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos

Abadejo al limón y romero con guarnición de guisantes

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**

ESPAGUETIS ECO salteados con verduras

con salsa de tomate y queso

Filete de Gallo San Pedro al horno con floretas de brócoli y ajoarriero

al horno
Fruta

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

Fabada vegetal

Tortilla de calabacín con ratatouille de CEBOLLA ECO

con tomate y hortalizas
Fruta

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

Estofado viudo de garbanzos con CALABAZA ECO

con patata y puerro

Muslo de pollo en salsa de coco y aceitunas negras

al horno
Fruta

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
MELOCOTÓN

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

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

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

MARTES

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Librito de jamón cocido y queso
al horno
Fruta permitida y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Fruta permitida y yogur

FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

Hummus de remolacha con tosta **27**
Guiso riojano con chorizo
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Yogur artesano

VIERNES

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

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

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

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



RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

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

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

MARTES

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Olleta alicantina con calabaza
con alubias, lentejas, arroz y hortalizas
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con salsa boloñesa y queso gratinado
con carne picada de cerdo y tomate
Librito de jamón cocido y queso
al horno
Fruta permitida y yogur

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural
Fruta permitida y yogur

FESTIVO

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

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

JUEVES

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

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

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

Hummus de remolacha con tosta **27**
Guiso riojano con chorizo
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja
Yogur artesano

VIERNES

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

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

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

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



RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

JUEVES

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

VIERNES

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

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Filete de lomo en salsa lionesa
Fruta

12
FESTIVO

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones "sin gluten" salteados con pavo
con salsa de tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MENÚ

MENÚ ASTRINGENTE

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

OCTUBRE Yogur edulcorado DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, melocotón,
pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

3

Patata y zanahoria hervida

Jamón de york

Yogur edulcorado

10

Crema de PATATA ECO

Pechuga de pollo a la plancha

Yogur edulcorado

17

Crema de patata y zanahoria

Filete de merluza al vapor

Yogur edulcorado

24

Patata y zanahoria hervida

Pechuga de pollo a la plancha

Yogur edulcorado

31

Crema de patata y zanahoria

Pavo guisado

Yogur edulcorado

MARTES

4

Crema de zanahoria y boniato

Tortilla francesa

Yogur edulcorado

11

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Jamón de york

Yogur edulcorado

18

Patata y zanahoria hervida

Jamón de york

Yogur desnatado

25

Crema de ZANAHORIA ECO

Jamón de york

Yogur edulcorado

MIÉRCOLES

5

Arroz hervido

Jamón de york

Yogur desnatado

12

FESTIVO

19

Arroz hervido

Filete de bacalao al caldo corto

Yogur edulcorado

26

Arroz blanco al horno

Tortilla francesa

Yogur edulcorado

JUEVES

6

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Muslo de pollo al horno

Yogur edulcorado

13

Arroz blanco al horno

Tortilla francesa

Yogur edulcorado

20

Sopa de ave con estrellitas

Pechuga de pollo en su jugo

Yogur edulcorado

27

Crema de patata

Merluza al limón

Yogur desnatado

VIERNES

7

Sopa de ave con fideos

Filete de merluza al limón

Yogur edulcorado

14

Patata y zanahoria hervida

Filete de Gallo San Pedro al horno

Yogur edulcorado

21

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Tortilla francesa

Yogur edulcorado

28

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Muslo de pollo rustido

al horno
Yogur edulcorado

MENÚ

DIETA BLANDA

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

3

Fusilli hervido con aceite de oliva

Jamón de york y queso

Fruta

10

Crema de PATATA ECO

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

17

Crema de patata y zanahoria

Filete de merluza al vapor

Fruta

24

Pasta pipette hervida con aceite de oliva

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

31

Crema de patata y zanahoria

Pavo guisado

Fruta

MARTES

4

Crema de zanahoria y boniato

Tortilla francesa

Fruta

11

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Jamón de york y queso

Fruta

18

Macarrones hervidos con aceite de oliva

Jamón de york y queso

Yogur desnatado

25

Crema de ZANAHORIA ECO

Jamón de york y queso

Fruta

MIÉRCOLES

5

Arroz hervido

Jamón de york y queso

Yogur desnatado

12

FESTIVO

19

Arroz hervido

Filete de bacalao al caldo corto

Fruta

26

Arroz blanco al horno

Tortilla francesa

Fruta

JUEVES

6

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Muslo de pollo al horno

Fruta

13

Arroz blanco al horno

Tortilla francesa

Fruta

20

Sopa de ave con estrellitas

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

27

Crema de patata

Merluza al limón

Yogur desnatado

VIERNES

7

Sopa de ave con fideos

Filete de merluza al limón

Fruta

14

ESPAGUETIS ECO hervidos con aceite de oliva

Filete de Gallo San Pedro al horno

Fruta

21

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Tortilla francesa

Fruta

28

Hervido valenciano

(patata, zanahoria y cebolla)(sin judía verde)

Muslo de pollo rustido

al horno
Fruta

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA
ALUBIAS

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

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



LUNES

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

MARTES

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

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, pepino **5**
Tartine con queso
queso de untar
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur

JUEVES

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

VIERNES

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

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

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

12
FESTIVO

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Lentejas a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **18**
Macarrones con pavo salteado
con tomate y queso
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur

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

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

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

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

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

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

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

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

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