

Mmmm que IRCO!!

MAYO 2016

MENÚ CATERING







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul en salsa. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>Guisado de patatas con ternera</p> <p>Filete de perca a la vasca con GUISANTES ECOLÓGICOS (al horno con huevo y espárragos) ECÓ</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor rehogada y brocheta de pavo casera. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla española (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>5 MENÚ DÍA DEL CELIACO</p> <p>Lechuga, tomate, olivas, atún</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y sepia a la plancha. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espaguetis salteados con hortalizas</p> <p>Cazón en adobo (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y huevos revueltos con jamón Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo sajonia a la manzana (al horno)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Chispas de merluza con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, huevo duro</p> <p>Arroz a banda (con emperador, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Fiambre de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofa al vapor y ternera en salsa . Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate cherry, olivas, zanahoria</p> <p>Garbanzos de la abuela (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de pavo</p> <p>Tallarines boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Filete de bacalao a la romana (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y salteado de pollo. Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, maíz, dados de queso</p> <p>Arroz con magro y verduras</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pavo salteado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos (de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa de almendras con judías verdes (al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y revuelto de gambas y ajetes. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli salteado y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas negras</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS con ECÓ tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y calamares en salsa mery. Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Vichyssoise con picatostes caseros (crema de patata y puerro)</p> <p>Albóndigas a la santanderina con menestra de verduras (carne de cerdo al horno en salsa de hortalizas)</p> <p>Flan</p> <p>CENA: Ensalada completa y guisado de pescado. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, dados de pavo</p> <p>Tornillos con tomate y calabacín</p> <p>Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate cherry, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos estofados (con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la catalana y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, olivas, atún</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abanico de fiambre (pechuga de pavo, queso y salchichón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Pure de patatas y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pollo</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de pescado y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Lentejas a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Lomo adobado al horno con BERENJENA ECOLÓGICA ECÓ</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescadilla al limón. Fruta</p>	<p>31 MENÚ COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p>Lechuga, tomate, pepino, olivas</p> <p>Paella valenciana (con pollo y costilla de cerdo)</p> <p>All i pebre de rape con gambas (al horno con ajo y pimentón)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>MANZANA ECOLÓGICA , kiwi, pera, fresa y plátano</p>		

IRCO
Restauración colectiva.



¿Has probado alguna vez a hacer helado de fruta? Con la llegada del calor es el momento ideal para empezar a probarlos y qué mejor que con productos de temporada. Te proponemos licuar una taza de fresas con un plátano y zumo de naranja. Viértelo en un molde para helados ¡y listo para congelar! Te proporcionará vitaminas A, B1, B2 y C y sales minerales.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
<p>2 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema de safanòria amb formatge</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau en salsa. Fruita</p>	<p>3 Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb vedella</p> <p>Filet de perca a la basca amb PÈSOLS ECOLÒGICS  (al forn amb ou i espàrrecs)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Coliflor ofegada i broqueta de titot casolana. Fruita</p>	<p>4 Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>Fesols pintes amb verdures</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>MENÚ DIA DEL CELÍAC</p> <p>Lletuga, tomaca, olives, tonyina</p> <p>Arròs amb tomaca </p> <p>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i sèpia a la planxa. Fruita</p>	<p>6 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p>Espaguetis saltats amb hortalisses</p> <p>Caçó en adob (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i ous remenats amb pernil dolç. Fruita</p>	
<p>9 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties a la jardineria (amb hortalisses)</p> <p>Llomello saxònia a la poma (al forn)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i llucet a la llima. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA  Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Purnes de lluç amb maionesa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i truita francesa. Fruita</p>	<p>11 Lletuga, tomaca, llombarda, ou dur</p> <p>Arròs a banda (amb emperador, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofa al vapor i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>12 Lletuga, tomaca cherry, olives, safanòria</p> <p>Cigrons de la iaia (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>13 Lletuga, tomaca, safanòria, daus de titot</p> <p>Tallarins bolonyesa (amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Filet d'abadejo a la romana (arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i saltat de pollastre. Fruita</p>	
<p>16 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de creïlles amb tonyina (amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols saltats i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, tomaca, dacs, daus de formatge</p> <p>Arròs amb magre i verdures</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i titot saltat. Fruita</p>	<p>18 Lletuga, tomaca, dacs, cogombre</p> <p>Sopa d'au amb fideus (de carn amb gallina, os de pernil, cigrons i ou)</p> <p>Cuixa de pollastre en salsa de ametlles amb bajoques (al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i remanat de gambes i alls tendres.</p>	<p>19 Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil saltat i broqueta de peix blanc. Fruita</p>	<p>20 Lletuga, tomaca, safanòria, olives negres</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS amb  tomaca i xampinyó</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i calamars en salsa mery. Fruita</p>	
<p>23 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Vichyssoise amb crostons casolans (crema de creïlla i porro)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Flam</p> <p>SOPAR: Amanida completa i guisat de peix. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, daus de titot  Cargols amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet de lluç en salsa verda (al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques i pollastre amb el seu suc. Fruita</p>	<p>25 Lletuga, tomaca cherry, safanòria, llombarda</p> <p>Cigrons estofats (amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Espinacs a la catalana i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>26 Lletuga, tomaca, olives, tonyina</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i salsitxó)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de creïlles i peix blau al caldo curt. Fruita</p>	<p>27 Lletuga, tomaca, llombarda, dacs</p> <p>Guisat de creïlles amb pollastre</p> <p>Delícies de calamar</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de peix i truita de verdures. Fruita</p>	
<p>30 Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</p> <p>Llenties a la jardineria (amb hortalisses)</p> <p>Llomello adobat al forn amb ALBERGINA ECOLÒGICA </p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i llucet a la llima. Fruita</p>	<p>MENÚ COMUNITAT VALENCIANA</p> <p>Lletuga, tomaca, cogombre, olives</p> <p>Paelia valenciana (amb pollastre i costella de porc)</p> <p>All i pebre de rap amb gambes (al forn amb all i pimentó)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA POMA ECOLÒGICA, kiwi, pera, maduixa i plàtan</p>			

¿Has provat alguna vegada a fer gelat de fruita? Amb l'arribada de la calor és el moment ideal per començar a provar-los i què millor que amb productes de temporada. Et proposem liquar una tassa de maduixes amb un plàtan i suc de taronja. Aboca-ho en un motle per a gelats i llest per a congelari Et proporcionarà vitamines A, B1, B2 i C i sals minerals.

