

MENÚ

MENÚ CELIACO

NOVIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE

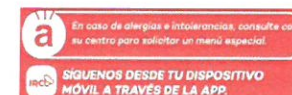
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE
TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina,
pera, caqui persimón

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!



Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 7

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda 21

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Guisado de garbanzos con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 8

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15

Alubias con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con pan sin gluten 22

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 2

Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9

Potaje de garbanzos con verduras

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con pan sin gluten 16

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, acelunas negras 23

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Caldereta de pollo

al horno
Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana 30

Ensalada de frutas con huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo

con salsa de tomate
Fruta y yogur

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas 3

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas 10

Macarrones "sin gluten" al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, oregano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 17

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Pizza "sin gluten" con jamón serrano y verduras

con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 24

Garbanzos a la Jardínera con CEBOLLA ECO

Huevos cocidos con jamón

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 11

Alubias de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimienta

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 18

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chllindrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha 25

Macarrones "sin gluten" italiana

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 7

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14

Macarrones con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda 21

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

MARTES

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 8

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno (sin leche)
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15

Alubias con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta 22

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés

al horno
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 2

Macarrones con pollo al pesto de limón

sin leche

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9

Potaje de garbanzos con verduras

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta 16

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras 23

Sopa de ave con fideos

Caldereta de pollo

al horno
Alpro de chocolate

Lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana 30

Ensalada de frutas con huevo

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo

con salsa de tomate
Fruta y gelatina

JUEVES

Lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas 3

Ensalada de encurtidos con huevo

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y gelatina

Lechuga, tomate, pepino, olivas 10

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 17

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verduras

con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 24

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Huevos cocidos con jamón

Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 11

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 18

Sopa de ave con letras

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha 25

Espirales a la italiana

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta

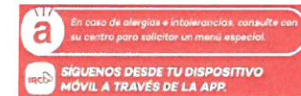
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!



MENÚ

MENU INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

NOVIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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.
SIGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.



1

2

3

4

Macarrones hervidos con aceite de oliva

Arroz blanco al horno con pollo salteado

Patata asada al pimentón

FESTIVO

Tortilla francesa

Jamón serrano

Merluza al horno

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

7

8

9

10

11

Crema de patata y zanahoria

Arroz hervido

Crema de espinacas

Tornillos hervidos con aceite de oliva

Patata asada con especias

Muslo de pollo rustido

Filete de merluza a la plancha

Tortilla francesa

Pavo asado

Salteado de magro asado con aceite de oliva

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

14

15

16

17

18

Macarrones salteados con pollo

Patata asada con Jamón

Arroz blanco al horno

Crema de patata ECO

Sopa de ave con letras

sin tomate

Filete de merluza al limón con maíz salteado

Tortilla francesa

Filete de abadejo al horno

Jamón serrano

Muslo de pollo asado

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

21

22

23

24

25

Crema de espinacas

Arroz hervido

Sopa de ave con fideos

Patata asada al pimentón

Espirales hervidos con aceite de oliva

Jamón serrano

Jurel al caldo corto

Pollo al horno

Huevos cocidos

Filete de merluza al vapor

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

28

29

30

Crema de champiñón

Patata asada con especias

Espaguetis hervidos con aceite de oliva

Huevos cocidos

Filete de merluza al vapor

Bacalao al horno

Lomo rustido

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta permitida

Fruta permitida

Fruta permitida

MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA KIWI

NOVIEMBRE 2022

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 7

Crema parmentiere con crujiente de pan

Solomillo de pollo empanado con colinesa

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14

Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara

con leche

Chispas de merluza con maíz salteado

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, lombarda 21

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y gulsantes

bocaditos vegetales al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera

Fruta permitida

MARTES

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 8

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO

Filete de merluza con alioli gratinado

al horno

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, pepino 15

Olleta de la plana con CALABAZA ECO

con alubias y chorizo

Tortilla de patata y calabacín

Fruta permitida

Hummus de olivas de kalamata con tosta 22

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón

Fruta permitida

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema de CALABAZA ECO con comino

Lomo con estragón al estilo francés y gulsantes rehogados

al horno

Fruta permitida

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 2
MACARRONES INTEGRALES con pollo en salsa de tomate

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 9

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras

Fruta permitida

Hummus de garbanzos con tosta 16

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno

Fruta permitida

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras 23

Sopa extremeña

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta de pollo

al horno

Lácteo

Lechuga, tomate, zanahoria 30

Ensalada completa con huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria

Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado

con carne picada de cerdo y tomate

Fruta permitida y yogur

JUEVES

Lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas 3
Ensalada de encurtidos con queso y huevo

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fruta permitida y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas 10

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 17

Crema con verduras de la huerta

con PATATA ECO

Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada

con tomate, york y queso

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 24

Garbanzos a la burgalesa con CEBOLLA ECO

con panceta y verduras

Huevos cocidos con bechamel

Fruta permitida

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 4
Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Delicias de calamar con verduras salteadas

Fruta permitida

Lechuga, tomate, maíz, olivas 11

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta permitida

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 18

Sopa cubierta con letras

de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo al chilldrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta permitida

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha 25

Espirales con tomate al toque de curry

con queso

Filete de merluza en salsa americana

con caldo de marisco, cebolla y tomate

Fruta permitida



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

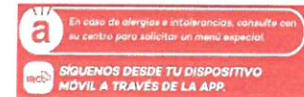
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!



MENÚ

ALERGIA/INTOLERANCIA FRUTAS ESPECÍFICAS

NOVIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



RESTAURACIÓN COLECTIVA SOSTENIBLE

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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.



- Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**
- Crema parmentiere con crujiente de pan**
- Fruta permitida
- Solomillo de pollo empanado con colnesa
- con salsa de coliflor, aceite y ajo
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
- Macarrones con bacon ahumado y salsa carbonara**
- con leche
- Chispas de merluza con maíz salteado
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**
- Crema de zanahoria ECO y remolacha**
- Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y gulsantes
- bocaditos vegetales al horno
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
- Guisado de lentejas con acelgas y champiñón**
- Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera
- Fruta permitida

- FESTIVO**
- Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**
- Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO**
- Filete de merluza con alioli gratinado
- al horno
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**
- Olleta de la plana con CALABAZA ECO**
- con alubias y chorizo
- Tortilla de patata y calabacín
- Fruta permitida
- Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**
- Arroz con alcachofas y verduras de temporada**
- Jurel a la vizcaína
- con pimiento, ajo y pimentón
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
- Crema de CALABAZA ECO con comino**
- Lomo con estragón al estilo francés y gulsantes rehogados
- al horno
- Fruta permitida

- Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**
- MACARRONES INTEGRALES con pollo en salsa de tomate**
- Tortilla de ZANAHORIA ECO
- con patata
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**
- Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**
- Huevos al plato
- al horno con pisto de verduras
- Fruta permitida
- Hummus de garbanzos con tosta **16**
- Arroz a la cubana**
- con salsa de tomate
- Filete de abadejo en escabeche
- al horno
- Fruta permitida
- Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**
- Sopa extremeña**
- con fideos, tomate y picatostes
- Caldereta de pollo
- al horno
- Lácteo
- Lechuga, tomate, zanahoria **30**
- Ensalada completa con huevo y queso**
- Espaguetis con salsa boloñesa y queso gratinado
- con carne picada de cerdo y tomate
- Fruta permitida y yogur

- Ensalada de encurtidos con queso y huevo**
- lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas
- Paella valenciana
- con pollo, judía verde y garrofón
- Fruta permitida y yogur
- Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**
- Tornillos al pomodoro**
- con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso
- Nuggets de HEURA
- nuggets vegetales a base de legumbres
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
- Crema con verduras de la huerta**
- con PATATA ECO
- Pizza prosciutto artesana de masa madre cultivada
- con tomate, york y queso
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
- Garbanzos a la burgalesa con CEBOLLA ECO**
- con panceta y verduras
- Huevos cocidos con bechamel
- Fruta permitida

- Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**
- Alubias con verduras y quinoa**
- con cebolla, puerro y acelgas
- Delicias de calamar con verduras salteadas
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
- Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO**
- con zanahoria, calabacín y pimiento
- Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**
- Sopa cubierta con letras**
- de ave y cerdo con huevo
- Muslo de pollo al chilldrón con receta tridicional
- en salsa con pimentón, orégano y perejil
- Fruta permitida
- Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
- Espirales con tomate al toque de curry**
- con queso
- Filete de merluza en salsa americana
- con caldo de marisco, cebolla y tomate
- Fruta permitida

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



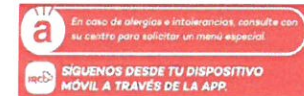
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!



Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

FESTIVO

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones con pollo al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Huevos al plato

al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos

Caldereta de pollo

al horno
Yogur

Ensalada de frutas con queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo

con salsa de tomate
Fruta y yogur

Lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas **3**

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Tornillos al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con jamón serrano y verduras

con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la Jardínera con CEBOLLA ECO

Huevos cocidos con jamón

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con letras

Muslo de pollo al chilldrón con receta tridiclonal

en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Espirales a la italiana

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón

Filete de merluza rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes

bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Filete de bacalao rebozado casero

con harina de maíz
Fruta

MARTES

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas

Filete de merluza con all i oli gratinado

al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Pechuga de pollo en su jugo con patatas y calabacín al horno

Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Jurel a la vizcaína

con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de patata

Lomo con estragón al estilo francés

al horno
Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones "sin gluten" con pollo al pesto de limón

Cazuela de magro con ajetes

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Jamón serrano y queso

Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Filete de abadejo en escabeche

al horno
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Caldereta de pollo

al horno
Yogur

30

Ensalada de frutas con queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis "sin gluten" salteados con pavo

con salsa de tomate
Fruta y yogur

JUEVES

3

Ensalada de encurtidos con queso

lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana

con pollo, judía verde y garrofón

Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Macarrones "sin gluten" al pomodoro

con tomate, zanahoria, cebolla, orégano

Nuggets de HEURA

nuggets vegetales a base de legumbres

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera

con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con Jamón serrano y verduras

con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Jamón serrano y queso

Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa

con cebolla, puerro y acelgas

Filete de merluza rebozado casero con verduras salteadas

con harina de maíz

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo al chilldrón con receta tridicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Macarrones "sin gluten" italiana

con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta



RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE

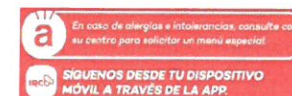
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!



MENÚ

**ALERGIA/INTOLERANCIA
PESCADO**

NOVIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



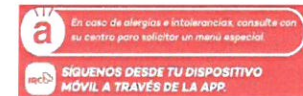
¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

NOVIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
manzana, plátano, mandarina, pera, caqui persimón

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!



Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**

Crema parmentiere

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**

Macarrones con tomate y champiñón

Filete de lomo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **21**

Crema de zanahoria ECO y remolacha

Bocaditos de HEURA en salsa con patatas y guisantes
bocaditos vegetales al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**

Guisado de lentejas con acelgas y champiñón

Pechuga de pollo rebozada casera con salsa romescu casera
con harina de maíz
Fruta

FESTIVO

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **8**

Arroz caldoso de otoño con setas y CALABAZA ECO

Filete de lomo con all i oli gratinado
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**

Alubias con verduras

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

Hummus de olivas de kalamata con tosta **22**

Arroz con alcachofas y verduras de temporada

Lomo a la vizcaína
con pimiento, ajo y pimentón
Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**

Crema de CALABAZA ECO con comino

Lomo con estragón al estilo francés
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**

Macarrones con pollo al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO
con patata
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**

Potaje de garbanzos con verduras

Huevos al plato
al horno con pisto de verduras
Fruta

Hummus de garbanzos con tosta **16**

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Pavo guisado
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, rábanos, aceitunas negras **23**

Sopa de ave con fideos

Caldereta de pollo
al horno
Yogur

Ensalada de frutas con vinagreta de mango, huevo y queso
lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo
con salsa de tomate
Fruta y yogur

Ensalada de encurtidos con queso y huevo
lechuga, hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, pepinillos y olivas

Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, pepino, olivas **10**

Tornillos al pomodoro
con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso

Nuggets de HEURA
nuggets vegetales a base de legumbres
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**

Crema Saint Germain con pera
con guisantes y PATATA ECO

Panini casero con Jamón serrano y verduras
con tomate
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**

Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

Huevos cocidos con jamón
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **4**

Alubias con verduras y quinoa
con cebolla, puerro y acelgas

Lomo rebozado casero con verduras salteadas
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**

Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con zanahoria, calabacín y pimiento

Salteado de magro en salsa con cebolla pochada
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**

Sopa de ave con letras

Muslo de pollo al chilindrón con receta tridicional
en salsa con pimentón, orégano y perejil
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**

Espirales a la italiana
con salsa de tomate

Cazuela de magro con ajetes
Fruta