

MENÚ

LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **7**
Crema parmentiere con crujiente de pan

Varitas de verduras con colinosa

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Macarrones salteados con tomate y champiñón

Chispas de merluza con maíz salteado

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

Boquerón de lonja en tempura con salsa romescu casera

Fruta

MENÚ NO CARNE

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

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **15**
Olleta vegetal con CALABAZA ECO

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 pimienta, ajo y pimentón

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas **29**
Crema de CALABAZA ECO con comino

Guisantes salteados con patata, tomate y cebolla

al horno

Fruta

NOVIEMBRE 2022

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **2**
MACARRONES INTEGRALES al pesto de limón

Tortilla de ZANAHORIA ECO

con patata

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **9**
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

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 extremeña vegetal

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta vegetal

Yogur

Ensalada de frutas con vinagreta de mango, huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis con hortalizas

con tomate

Fruta y yogur

JUEVES

Ensalada de encurtidos con queso y huevo

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

Paella vegetal

de verduras

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 atún y verduras

con tomate y queso

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **24**
Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO

con verduras

Huevos cocidos con bechamel

Fruta

VIERNES

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

con cebolla, puerro y acelgas

Delicias de calamar con verduras salteadas

Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **11**
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO

con zanahoria, calabacín y pimiento

Patata asada con especias

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **18**
Sopa minestrone con letras

sopa de verduras

Carbanzos salteados al pimentón

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **25**
Espirales con tomate al toque de curry

Filete de merluza en salsa americana

con caldo de marisco, cebolla y tomate

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!

