

MENÚ

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 14

Macarrones salteados con pollo

con tomate y queso

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 CERDO

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 pimiento, ajo y pimentón

Fruta

Lechuga, tomate, pepino, olivas 29

Crema de CALABAZA ECO con comino

Muslo de pollo con estragón al estilo francés y guisantes rehogados

al horno

Fruta

NOVIEMBRE 2022

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 2
MACARRONES INTEGRALES con pollo 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

con fideos, tomate y picatostes

Caldereta de pollo

al horno

Yogur

Lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana 30

Ensalada de frutas con vinagreta de mango, huevo y queso

lechuga, tomate, zanahoria, piña y manzana

Espaguetis salteados con pavo

con tomate

Fruta 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 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 de atún

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

Salteado de pavo en salsa con cebolla pochada

Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 18

Sopa de ave con letras

Muslo de pollo al chilldrón con receta tradicional

en salsa con pimentón, orégano y perejil

Fruta

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



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!

