

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

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

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 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 tridicional
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!

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

