

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Cargols amb tomaca i
xampinyó**
Mossets de rosada
Fruita en conserva

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa.
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Mandonguilles a la
santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria
i ceba
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en
salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido.
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly
arrebossat casolà
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls
tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb cigrons i ou
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
al forn
Fruita

SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la
planxa. Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita
paisana. Fruita

Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i gelat

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert.
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot
torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Sopa de picada amb
estreletes**
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Minestra de verdures i peix blau
al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al
forn. Fruita

Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge
Fruita i gelat

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat
de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
Fruita

SOPAR: Amanida verda i filet de vedella
a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
**Llom adobat a les herbes
provençals**
al forn
Fruita

SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a
la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Vichyssoise amb crostons
casolans**
crema de creïlla i porro
**Hamburguesa de coliflor i
formatge amb dacsca saltat**
al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de
pimentons. Fruita

Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i
olives
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de
verdures. Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la
biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO**
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivert i all
Fruita

SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de
pollastre a les fines herbes. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Berenjena rellena con guarnición de guisantes
con arroz y hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz
con cebolla y ajo

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella de verduras
con zanahoria, champiñón, calabacín y coliflor
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Coliflor al pimentón con huevo duro
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGEIXE-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Cargols amb tomaca i
xampinyó**
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Albergínia farcida amb
guarnició de pèsols**
con arroz y hortalizas
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs amb tomaca
**Remenat de Ceba ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
**BAJOQUES ECO saltades amb
guarnició d'arròs**
amb ceba i all
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Paella de verdures
amb safanòria, xampinyó, carabasseta i
floricol
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
**Rotllet de primavera amb
guarnició d'arròs**
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb Ceba
ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
**Macarrons saltats amb
hortalisses**
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
**Floricol al pimentón amb ou
dur**
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Vichyssoise amb crostons
casolans**
crema de creïlla i porro
**Hamburguesa de coliflor i
formatge amb dacsca saltat
al forn**
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i
olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO**
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivet i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
(sin queso)
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Abadejo al vapor
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria y maíz
Abadejo al limón
al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
(sense formatge)
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsà
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Salat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb floricol i ajetes
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, dacsà
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria i dacsà
Abadejo a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporalada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza "sense gluten" de pernil serrà amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

.
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo

Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredientes
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporalada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Cargols amb tomaca i
xampinyó**
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Mandonguilles a la
santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria
i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs amb floricol i ajetes
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet delluç orly
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa minestrone amb lletres
sopa de verdures
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa juliana amb estreletes
sopa de verdures
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
**Llom adobat a les herbes
provençals**
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Vichyssoise amb crostons
casolans**
crema de creïlla i porro
**Hamburguesa de coliflor i
formatge amb dacsca saltat**
al forn
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i
olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO**
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivet i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

**Pasta hervida
Abadejo al vapor
Fruta en conserva**

**Crema de patata
Pechuga de pollo al limón**
Fruta

**Arroz hervido
Tortilla francesa**
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

Crema de zanahoria
Fiambre de york y queso
Fruta

Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta y yogur natural

Pasta hervida
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno
Fruta

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

Pasta hervida
Fiambre de york y queso
Fruta y yogur natural

Arroz hervido
Abadejo al vapor
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de patata y zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

Pasta hervida
Abadejo al limón
al horno
Fruta

Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla francesa
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporal



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Pasta bullida
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Arròs bullit
Truita francesa
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Crema de safanòria
Pernil dolç i formatge
Fruita

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa
Fruita i iogurt natural

Pasta bullida
Truita francesa
Fruita

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Truita francesa
Fruita

Pasta bullida
Pernil dolç i formatge
Fruita i iogurt natural

Arròs bullit
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Crema de creïlla i safanòria
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Pasta bullida
Abadejo a la llima
al forn
Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs blanc al forn
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
(sin queso)
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Paella valenciana
con pollo
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Abadejo al vapor
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria y maíz
Abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
(sense formatge)
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsà
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb floricol i ajetes
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, dacsà
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria i dacsà
Abadejo a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt
al forn
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano (con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza al caldo corto al horno

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Crema de guisantes y manzana
Jamón serrano

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Paella valenciana con pollo
Fruta y yogur desnatado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo al limón al horno

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y yogur desnatado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Abadejo al vapor

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo al limón al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza al caldo corto al horno

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsà
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb floricol i ajetes
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç al caldo curt al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà
Crema de pèsols i poma
Pernil
Fruita

.
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Paella valenciana amb pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, dacsà
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Cigrons llauradors amb CEBAL ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa
Fruita

.
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina i ou dur
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Abadejo al vapor
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo a la llima al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç al caldo curt al forn
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

Festiu

Festiu

Festiu

6

7

8

9

10

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó**
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Saltat de magre a la
santanderina**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsa
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
**Espaguetis "sense gluten"
toscana**
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
**Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre**
amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

08

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó**
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

09

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Saltat de magre a la
santanderina**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
al forn
Fruita

15

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsa
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
**Pizza "sense gluten" de pernil
serrà**
amb tomaca
Fruita

16

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

17

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
**Espaguetis "sense gluten"
toscana**
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsa
Fruita

21

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa
Fruita

22

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
**Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre**
amb tomaca
Fruita i gelat

23

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
amb farina de dacsa
Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

28

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

29

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporal



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Pasta hervida
Abadejo al vapor
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Arroz hervido
Tortilla francesa

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Crema de champiñón
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur natural

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Crema de patata
Jamón serrano
Yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo a la plancha

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Pasta hervida
Jamón serrano

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Arroz hervido
Abadejo al vapor
Yogur natural

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de patata
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur natural

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Pasta hervida
Abadejo al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Crema de champiñón
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al caldo corto
al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte amb
el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEQUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

08

Pasta bullida
Abadejo al vapor
Fruita en conserva

09

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la llima
al forn
logurt natural

10

Arròs bullit
Truita francesa

13

Crema de xampinyò
Filet de lluç al caldo curt
al forn
logurt natural

14

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrada
al forn
logurt natural

15

Crema de creïlla
Pernil
logurt natural

16

Arròs blanc al forn
Pit de pollastre a la planxa

17

Pasta bullida
Truita francesa
logurt natural

20

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre a la llima
al forn
logurt natural

21

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

22

Pasta bullida
Pernil

23

Arròs bullit
Abadejo al vapor
logurt natural

24

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Crema de creïlla
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

27

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
al forn
logurt natural

28

Pasta bullida
Abadejo a la llima
al forn
logurt natural

29

Crema de xampinyò
Truita francesa
logurt natural

30

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs blanc al forn
Filet de lluç al caldo curt
al forn
logurt natural

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAOCA ECO
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

.
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de zanahoria
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de patata y zanahoria
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichysoisse
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la
santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i
xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsa
amb vinagreta de maduixa
Crema de safanòria
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Espaguetis "sense gluten"
toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada
casolana
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Truita francesa amb tallada
de formatge
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Crema de creïlla i safanòria
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichysoisse
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó**
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Saltat de magre a la
santanderina**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
**Arròs amb tomaca
Pernil i formatge**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsa
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
**Espaguetis "sense gluten"
toscana**
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb safanòria, carabasseta i pebre
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i
olives
**Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre**
amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

Festivo

Festivo

Festivo

6

7

8

9

10

Festivo

Festivo

Ensalada
Macarrones "sin gluten" con champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

Ensalada
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Ensalada
Arroz con coliflor y ajetes
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Ensalada
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Ensalada
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

Ensalada
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
Fruta

Ensalada
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

Ensalada
Espaguetis "sin gluten" toscana
con cebolla, calabacín y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Ensalada
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Ensalada
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo al horno
Fruta

Ensalada
Ensalada completa
lechuga, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
Fruta y helado

Ensalada
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Ensalada
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Ensalada
Vichysoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

Ensalada
Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Ensalada
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano y queso
Fruta

Ensalada
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el teu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Amanida
Macarrons "sense gluten" amb xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Amanida
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Amanida
Arròs amb floricol i ajetes
Pernil i formatge
Fruita

Amanida
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Amanida
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Amanida
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
Fruita

Amanida
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Amanida
Espaguetis "sense gluten" toscana
amb ceba, carabasseta i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Amanida
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsa
Fruita

Amanida
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb safanòria, carabasseta i pebre
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

Amanida
Amanida completa
lletuga, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
Fruita i gelat

Amanida
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Amanida
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Amanida
Vichysoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Amanida
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Amanida
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

Amanida
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



Ingredientes ECO



Pescado Sostenible



Pescado azul Rico en Omega 3



Gastronomía local



Proteína vegetal



Producto temporal



Sugerencia cena



Día temático

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

.
Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo al horno
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

.
Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

.
Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano y queso
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAOCA ECO
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

.
Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana
con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, calabacín y coliflor
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta
con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Abadejo rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó**
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Saltat de magre a la
santanderina**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsa
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsa,
olives
**Espaguetis "sense gluten"
toscana**
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsa
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb safanòria, carabasseta i pebre
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina,
ou dur i olives
**Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre**
amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense
bajoques)
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO

Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacs, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans
crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacs saltat
al forn
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacs i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivet i all
Fruita



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporal



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Jamón serrano

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Jamón serrano

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimentón
Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo rustido al horno

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Magro con hortalizas al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Jamón serrano

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas con tomate y cebolla
Filete de merluza a la riojana con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Festiu

2

Festiu

3

Festiu

6

Festiu

7

Festiu

08

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i xampinyó**
Pit de pollastre a la planxa
Fruita en conserva

09

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Saltat de magre a la
santanderina**
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
**Arròs amb tomaca
Pernil**
Fruita

13

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsca
Fruita

14

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa d'au amb fideus
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
Fruita

15

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

16

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i
olives
Arròs amb pollastre
amb tomaca, porro i safanòria
Fruita i gelat

17

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
**Espaguetis "sense gluten"
toscana**
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Pernil
Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Sopa d'au amb fideus
**Pit de pollastre arrebossada
casolana**
amb farina de dacsca
Fruita

21

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb safanòria, carabasseta i pebre
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

22

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina i
olives
**Macarrons "sense gluten"
saltats amb pollastre**
amb tomaca
Fruita i gelat

23

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Cuixa de pollastre rostit
al forn
Fruita

24

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

27

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

28

.
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses
i olives
Magre amb hortalisses
al forn
Fruita

29

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Pernil
Fruita

30

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Salteado de magro a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Magro con ajetes al horno

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO al horno

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de jamón serrano con tomate

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo con tomate, puerro y zanahoria
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis "sin gluten" toscana con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria
Tortilla de calabacín

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO con zanahoria, calabacín y pimentón
Tortilla francesa con loncha de queso

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras con champiñón, calabacín y coliflor
Muslo de pollo rustido al horno

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo a las hierbas provenzales al horno

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise crema de patata y puerro
Pechuga de pollo en su jugo

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de pasta con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas
Magro con hortalizas al horno

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española con patata y cebolla

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas con tomate y cebolla
Lomo asado al horno

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERÈNCIA

Ingredients ECO
 Peix Sostenible
 Peix blau Bo en Omega 3
 Gastronomia local

Proteïna vegetal
 Producte temporal
 Suggeriment sopar
 Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Festiu	2 Festiu	3 Festiu
6 Festiu	7 Festiu	8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Pit de pollastre a la planxa Fruita en conserva	9 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita	10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs amb tomaca Remenat de CEBA ECO i xampinyó Fruita
13 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Magre amb alls tendres al forn Fruita	14 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO Fruita	15 Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa Crema de pèsols i poma Pizza de pernil amb tomaca Fruita	16 . Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Arròs amb pollastre amb tomaca, porro i safanòria Fruita i gelat	17 Lletuga, tomaca, dacsca, olives Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria Truita de carabasseta Fruita
20 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsca Fruita	21 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre Truita francesa amb tallada de formatge Fruita	22 . Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre amb tomaca Fruita i gelat	23 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita	24 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO Llom a les herbes provençals al forn Fruita
27 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Vichyssoise crema de creïlla i porro Pit de pollastre en el seu suc Fruita	28 . Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives Magre amb hortalisses al forn Fruita	29 Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs amb bolets amb tomaca i ceba Llom torrat al forn Fruita	



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Cargols amb tomaca i
xampinyó**
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Mandonguilles a la
santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria
i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb cigrons i ou
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Sopa de picada amb
estreletes**
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
**Llom adobat a les herbes
provençals**
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Vichyssoise amb crostons
casolans**
crema de creïlla i porro
**Hamburguesa de coliflor i
formatge amb dacsca saltat**
al forn
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i
olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO**
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivet i all
Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.
Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón,
melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con garbanzos y huevo
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de picadillo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.
Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, meló d'alger, meló,
bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem
que hages disfrutat de l'estiu i carregat
les piles. Aprofita i compartix amb els
teus companys totes les activitats i
menjars que has descobert estos mesos



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb
el teu centre per a sol·licitar un menú especial.



SEGEIXE-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU
MÒBIL MITJANÇANT L'APP

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Cargols amb tomaca i
xampinyó**
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
**Mandonguilles a la
santanderina**
carn de porc al forn amb salsa de safanòria
i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs amb tomaca
**Remenat de CEBA ECO i
xampinyó**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Llenties de l'horta amb
SAFANÒRIA ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly
arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb cigrons i ou
**Cuixa de pollastre torrada
amb BAJOCA ECO**
al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, llombarda, dacsca
amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Paella valenciana
amb pollastre
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca,
olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Sopa de picada amb
estreletes**
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda,
dacsca
**Cigrons llauradors amb CEBA
ECO**
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
**Truita francesa amb tallada
de formatge**
Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina,
ou dur i olives
Canelones gratinados
amb carn picada de porc, tomaca i
formatge
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria,
dacsca
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, floricol i pimentó roig
**Peix de les nostres Llotges
arrebossat casolà**
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Potatge de fesols amb
SAFANÒRIA ECO**
**Llom adobat a les herbes
provençals**
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
llombarda,
**Vichyssoise amb crostons
casolans**
crema de creïlla i porro
**Hamburguesa de coliflor i
formatge amb dacsca saltat**
al forn
Fruita

.
Amanida de MACARRONS ECO
amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i
olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure,
tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i
pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria,
olives
**Arròs de tardor amb bolets i
CARABASSA ECO**
amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, jolivet i all
Fruita