



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia:	Greix:	AGS:	AGM:	AGP:
851kcal	39.3g	7.2g	12.7g	14.8g
Hidrats de Carboni:	Sucres:	Proteïnes:	Sal:	
89g	22.9g	30.8g	2.7g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 04

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

3 **Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO**

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostít. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives 05

Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa

Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives 06

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc

Fruita i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07

Puré de cigrons, porro i safanòria

Aletes de pollastre a la mel amb creilles
al forn

Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa 01

Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó

★ **Croquetes de putxero casolà**
amb carn d'au, porc i baixamel

Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 08

Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

ecor **Fillet de abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO**
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 18

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 19

ecor **Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

ecor **Remenat de carabasseta**

Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20

Cargols amb tomaca i olivas
3 **Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa**
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda 21

Crema de llegums
con verdures
Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa 22

Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta

ecor **Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO**

Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 25

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa 26

Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, coditos, lletuga, tomaca, dacsa, surimi, tonyina 27

★ **Amanida frutti di mare**
coditos, lletuga, tomaca, dacsa, surimi, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco

★ **Flan Neptú**
de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 28

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa 29

Sopa de putxero complet amb lletres
d'au i porc amb ou
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig

Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideua de verduras** con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Pimiento relleno con arroz, cebolla, zanahoria y pimiento
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimiento
Rollito de primavera
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa juliana con fideos de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Revuelto de calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza al horno gratinado con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con verduras
Pizza vegetal con tomate
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Espiralet italiana con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Ensalada frutti di mare coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco
Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Pisto asado y huevo duro
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa minestrone con letras sopa de verduras
Calabacín relleno con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Fideuà de verdures

amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

Olleta de la plana

amb hortalisses

Truita francesa

Fruita

Amanida mediterrània

lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives

Espaguetis saltats amb hortalisses

amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Puré de cigrons, porro i safanòria

Pebrot farcit

amb arròs, ceba, safanòria i pebrot

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL

amb creïlla, ceba i pimentó

Rotllet de primavera

Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa

Llenties a la jardinera

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Bróquil al vapor

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Arròs a la cubana

amb salsa de tomaca

Mossets de rosada

Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives

MACARRONS ECO toscana

amb tomaca, safanòria i ceba

Truita de creïlla

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Sopa juliana amb fideus

Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO

amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Remenat de carabasseta

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Cargols amb tomaca i olives

Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa

amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda

Crema de llegums

con verduras

Pizza vegetal

amb tomaca

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs melós amb verdures de temporada

amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta

Filete de bacallà al forn amb BAJQUES ECO

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO

amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa

Espirals italiana

amb tomaca i formatge

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Amanida frutti di mare

coditos, lletuga, tomaca, dacsa, surimi, tonyina

Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges

con pescado y marisco

Flan Neptú

de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs

Samfaina torrada i ou dur

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa

Sopa minestrone amb lletres

sopa de verdures

Carabasseta farcida

con arroz y hortalizas

Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, cebolla, coliflor, judías verdes.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Tortilla francesa



Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y albóndigas carne de cerdo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno



Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo rebozada casera



Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz



Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de calabacín



Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo



Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Crema de legumbres con verduras

Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate



Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO



Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz



Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz

Macarrones "sin gluten" italiana con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso



Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco

Flan Neptuno de chocolate



Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas



Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo



Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa



Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
amb hortalisses
Truita francesa



Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn



Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre arrebossat casolà



Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro



Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO
al forn



Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa



Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla



Fruita

15

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



Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta



Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all



Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums
con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca



Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO



Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa



Fruita

25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa amb tallada de formatge



Fruita

26

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
★ **Flan Neptú**
de xocolata

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses



Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig



Fruita

29



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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, zanahoria.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 04

Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín

3 **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 05

Olleta de la plana
con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 06

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis salteados con hortalizas

con tomate, puerro, calabacín y zanahoria

Fruta

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 07

Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel con papas
al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 01

Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL

con patata, cebolla y pimiento

★ **Croquetas de cocido casero**

con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 08

Arroz con coliflor y ajetes

ecor **Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO**

al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

11

Festivo

12

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa 13

Lentejas a la jardinera

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

ecor **Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO**

al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 14

Arroz con setas

con tomate y cebolla

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

ecor **MACARRONES ECO toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 18

Sopa juliana con fideos
de verduras

Solomillo de pollo empanado con ketchup

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19

ecor **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

ecor **Revuelto de calabacín**

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Tornillos con tomate y aceitunas

3 **Filete de merluza al horno gratinado con colinesa**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 21

Crema de legumbres
con verduras

Pizza IRCO

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22

Arroz meloso con verduras de temporada

con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

ecor **Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 25

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 26

Espirales italiana
con tomate y queso

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, surimi, atún 27

★ **Ensalada frutti di mare**

coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas

con pescado y marisco

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

ecor **Potaje de garbanzos con verduras**

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29

Sopa minestrone con letras
sopa de verduras

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas

con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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
				Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà ⁰¹ Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó ★ Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, ⁰⁴ Fideuà de verdures amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta ③ Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, dacsà, olives ⁰⁵ Olleta de la plana amb hortalisses Truita francesa 🍷 Fruita	. ⁰⁶ Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Espaguetis saltats amb hortalisses amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives ⁰⁷ Purè de cigrons, porro i safanòria Aletes de pollastre a la mel amb creïlles al forn 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà ⁰⁸ Arròs amb floricol i ajetes eco Fillet de abadejo a la gallega amb BAJQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro 🍷 Fruita
¹¹ Festiu	¹² Festiu	Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa ¹³ Llenties a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó eco Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO al forn 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà ¹⁴ Arròs amb bolets amb tomaca i ceba Mossets de rosada 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, dacsà, olives ¹⁵ eco MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba Truita de creïlla 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, ¹⁸ Sopa juliana amb fideus Filet de pollastre arrebossat amb quetxup 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà ¹⁹ eco Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó eco Remenat de carabasseta 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives ²⁰ Cargols amb tomaca i olives ③ Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda ²¹ Crema de llegums con verduras Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà ²² Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta eco Filet de bacallà al forn amb BAJQUES ECO 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, ²⁵ Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Purnes de lluç 🍷 Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsà ²⁶ Espirals italiana amb tomaca i formatge Truita francesa amb tallada de formatge 🍷 Fruita	. ²⁷ ★ Amanida frutti di mare coditos, lletuga, tomaca, dacsà, surimi, tonyina Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives ²⁸ eco Potatge de cigrons amb verdures amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà ²⁹ Sopa minestrone amb lletres sopa de verdures Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides amb carlota i pimentó roig 🍷 Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

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

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Pasta hervida
Fiambre de york y queso

Yogur natural

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Crema de zanahoria
Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Arroz blanco al horno
Abadejo al caldo corto
al horno

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

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

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Arroz hervido
Filete de merluza al vapor

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

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

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Crema de patata y zanahoria
Fiambre de york y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Arroz blanco al horno
Filete de bacalao al horno

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

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

Filete de merluza al limón
al horno

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Arroz hervido
Fiambre de york y queso

Yogur desnatado

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

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

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo rustido
al horno

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

Pasta bullida
Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

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

Fruita

Pasta bullida
Pernil dolç i formatge
logurt natural

Crema de safanòria
Cuixa de pollastre al forn

Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

Arròs blanc al forn
Abadejo al caldo curt
al forn

Fruita

Festiu

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre a la planxa

Fruita

Arròs bullit
Filet de lluç al vapor

Fruita

Pasta bullida
Truita francesa

Fruita

Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc

Fruita

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

Fruita

Pasta bullida
Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

Crema de creïlla i safanòria
Pernil dolç i formatge

Fruita

Arròs blanc al forn
Filete de bacallà al forn

Fruita

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç a la llima
al forn

Fruita

Pasta bullida
Truita francesa

Fruita

Arròs bullit
Pernil dolç i formatge
logurt desnatat

Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre a la planxa

Fruita

Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostit
al forn

Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, pera,
ciruela y kiwi OCTUBRE FRUTA DE
TEMPORADA: manzana, plátano,

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!



SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Lechuga, tomate, remolacha, maíz Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimienta Pechuga de pollo en su jugo  Fruta  CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Fideua de verduras con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón al horno  Fruta  CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta	Lechuga, tomate, maíz Olleta de la plana con hortalizas Tortilla francesa  Fruta  CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta	. Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro Espaguetis con salsa de tomate y pollo Fruta y yogur desnatado  CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha Puré de garbanzos, puerro y zanahoria Alitas de pollo rustidas  Fruta  CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz con coliflor y ajetes Filete de abadejo al caldo corto con judías verdes  Fruta  CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta
	Festivo	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno  Fruta  CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Arroz con setas con tomate y cebolla Filete de merluza al vapor  Fruta  CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta	Lechuga, tomate, maíz  MACARRONES ECO toscana con tomate, zanahoria y cebolla Tortilla francesa  Fruta  CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo en su jugo  Fruta  CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz  Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Tortilla francesa  Fruta  CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Tornillos con tomate y aceitunas  Filete de merluza al horno gratinado con colinesa con salsa de coliflor, aceite y ajo  Fruta  CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, lombarda Crema de legumbres con verduras Pizza de atún con tomate  Fruta  CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín  Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO  Fruta  CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Filete de merluza al limón al horno  Fruta  CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta	Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz Espirales italiana con tomate Tortilla francesa  Fruta  CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta	. Lechuga, tomate, maíz, atún Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco Yogur desnatado  CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas  Fruta  CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta	Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de ave con fideos Muslo de pollo rustido al horno  Fruta  CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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
				Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó Pit de pollastre en el seu suc Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Fideuà de verdures amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta Filet de lluç a la llima al forn Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca Olleta de la plana amb hortalisses Truita francesa Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca i ou dur Espaguetis amb salsa de tomaca i pollastre Fruita i iogurt desnatat	Lletuga, tomaca, remolatxa Purè de cigrons, porro i safanòria Aletes de pollastre rostides Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs amb floricol i ajetes Filet d'abadejo al caldo curt amb bajoques Fruita
	Festiu	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO al forn Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs amb bolets amb tomaca i ceba Filet de lluç al vapor Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba Truita francesa Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb fideus Pit de pollastre en el seu suc Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita francesa Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria Cargols amb tomaca i olives Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda Crema de llegums con verduras Pizza de tonyina amb tomaca Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta Filet de bacallà al forn amb BAJOCQUES ECO Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Filet de lluç a la llima al forn Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca Espirals italiana amb tomaca Truita francesa Fruita	. Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco logurt desnatat	Lletuga, tomaca, safanòria Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre rostít al forn Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y gelatina

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Arroz a la cubana con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas

Macarrones "sin gluten" toscana

con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Solomillo de pollo empanado casero

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda

Crema de legumbres con verduras

Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,

Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz

Macarrones "sin gluten" italiana con tomate

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco

Tortilla francesa Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

.
Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i gelatina

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Fillet d'abadejo a la gallega amb BAJQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre amb salsa de Ceba ECO
al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat casolà
Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums
con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJQUES ECO
Fruita

22

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

25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

26

.
Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
Alpro de xocolata

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig
Fruita

29

MENÚ

Octubre 2021

CEIP CAMP DE TÚRIA
Alergia/intolerancia huevo turia VLC



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas (sin huevo)

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel con papas al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas estofadas con arroz con patata, cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de legumbres** con verduras

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz meloso con verduras de temporada** con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta** con hortalizas

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

Muslo de pollo asado

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas** con pescado y marisco

Flan Neptuno de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporal



Suggestió
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel amb creïlles
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs
amb creïlla, ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a la gallega amb BAJQUES ECO
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

11

12

Festiu

13

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pit de pollastre amb salsa de CEBE ECO
al forn
Fruita

14

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

18

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

19

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

20

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

21

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums
con verduras
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJQUES ECO
Fruita

25

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

26

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Cuixa de pollastre rostit
Fruita

27

.
Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
Flan Neptú de xocolata

28

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

29

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig
Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, patata.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Hervido valenciano**
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Tortilla francesa



CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Crema de zanahoria**

Alitas de pollo a la miel con papas
al horno



CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

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

Pechuga de pollo rebozada casera



CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Hervido valenciano**
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO
al horno



CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz a la cubana**
con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" toscana**

con tomate y hortalizas **Tortilla de patata**



CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz



CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Hervido valenciano**
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Revuelto de calabacín



CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**

Filete de merluza con colinasa
al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo



CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de patata y zanahoria**

Pizza de jamón serrano
con tomate



CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz meloso con verduras de temporada**

con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín



CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Hervido valenciano**
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz



CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones "sin gluten" italiana**
con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso



CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas
con pescado y marisco

Tortilla francesa con loncha de queso
Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Hervido valenciano**
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas



CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas
con zanahoria y pimienta roja



CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa



Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Truita francesa



.
Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Crema de safanòria
Aletes de pollastre a la mel amb creïlles
al forn



Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre arrebossat casolà



Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Fillet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro



11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre amb salsa de CEBE ECO
al forn



13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa



14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla



15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre arrebossat casolà
amb farina de dacsa



Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Remenat de carabasseta



19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all



20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de creïlla i safanòria
Pizza de pernil
amb tomaca



21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn



22

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



Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa amb tallada de formatge



26

.
Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
Alpro de xocolata

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses



28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig



29

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, patata.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas estofadas con arroz con patata, cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Filete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" toscana**

con tomate y hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO**

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Revuelto de calabacín

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de legumbres** con verduras

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz meloso con verduras de temporada**

con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta** con hortalizas

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas** con pescado y marisco

★ **Flan Neptuno** de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"**
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs amb creïlla, ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo a la gallega amb BAJQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro
Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Llenties a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pit de pollastre amb salsa de CEBE ECO al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla
Fruita

15

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

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums con verduras
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJQUES ECO
Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb hortalisses
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana amb tomaca
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

26

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco
Flan Neptú de xocolata

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides amb carlota i pimentó roig
Fruita

29



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, patata.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 04

Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín

3 **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 05

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

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 06

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas

carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 07

Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel con papas
al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 01

Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento

★ **Croquetas de cocido casero**
con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 08

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

eco **Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO**

al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

11

Festivo

12

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa 13

Lentejas de la abuela

con chorizo y hueso de jamón

eco **Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO**

al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 14

Arroz a la cubana

con salsa de tomate

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

eco **MACARRONES ECO toscana**

con tomate, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 18

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19

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

eco **Revuelto de calabacín**

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Tornillos con tomate y aceitunas

3 **Filete de merluza al horno gratinado con colinosa**

con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 21

Crema de legumbres
con verduras

Pizza IRCO

con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22

Arroz meloso con verduras de temporada

con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

eco **Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 25

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO

con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 26

Espiralet italiana
con tomate y queso

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, surimi, atún 27

★ **Ensalada frutti di mare**

coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas

con pescado y marisco

Alpro de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29

Sopa de cocido completo con letras

de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas

con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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
				Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca Llentilles estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó ★ Croquetes de putxero casolà amb carn d'au, porc i baixamel 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Fideuà de verdures amb florícol, col llombarda, safanòria i carabasseta ③ Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) Truita francesa 🍷 Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles carn de porc Fruita i iogurt	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Purè de cigrons, porro i safanòria Aletes de pollastre a la mel amb creïlles al forn 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs tres delícies amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses eco Fillet de abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro 🍷 Fruita
	Festiu	Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa Llentilles de la iaia amb xoriço i os de pernil eco Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO al forn 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Mossets de rosada 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives eco MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba Truita de creïlla 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb fideus d'au i porc amb ou Filet de pollastre arrebossat 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Bollit valencià (amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques) eco Remenat de carabasseta 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cargols amb tomaca i olivas ③ Filet de lluç al forn gratinat amb colínesa amb salsa de florícol, oli i all 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda Crema de llegums con verduras Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, florícol i carabasseta eco Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO 🍷 Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Purnes de lluç 🍷 Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca Espirals italiana amb tomaca i formatge Truita francesa amb tallada de formatge 🍷 Fruita	. ★ Amanida frutti di mare coditos, lletuga, tomaca, dacsca, surimi, tonyina Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco Alpro de xocolate	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs Llom amb samfaina torrada al forn amb tomaca i hortalisses 🍷 Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Sopa de putxero complet amb lletres d'au i porc amb ou Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fredides amb carlota i pimentó roig 🍷 Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, zanahoria, tomate, lechuga, pepino, pimiento, cebolla, ajo, guisantes, judías verdes, lentejas, garbanzos, arroz, maíz, trigo, avena, cebada, centeno, espelta, trigo duro, trigo blando, trigo de invierno, trigo de verano, trigo de primavera, trigo de otoño, trigo de verano, trigo de invierno, trigo de primavera, trigo de otoño.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideua de verduras** con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín
③ **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Olleta de la plana con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas de ave
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Alitas de pollo a la miel con papas al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimiento
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
③ **Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO** al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
③ **Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO** al horno
Fruta
CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz a la cubana con salsa de tomate
Bocaditos de rosada
Fruta
CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
③ **MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla
Tortilla de patata
Fruta
CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado con ketchup
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
③ **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
③ **Revuelto de calabacín**
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Tornillos con tomate y aceitunas
③ **Filete de merluza al horno gratinado con colinesa** con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con verduras
Pizza de atún con tomate y queso
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín
③ **Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Espirales italiana con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Ensalada frutti di mare coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas con pescado y marisco
★ **Flan Neptuno** de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas
Pechuga de pollo con pisto al horno con tomate, calabacín y pimiento
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. 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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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
				Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca Llentilles estofades amb ARRÓS INTEGRAL amb creïlla, ceba i pimentó Pit de pollastre en el seu suc Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Fideuà de verdures amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives Olleta de la plana amb hortalisses Truita francesa Fruita	. Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, ou dur i olives Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles d'au Fruita i iogurt	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Purè de cigrons, porro i safanòria Aletes de pollastre a la mel amb creïlles Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs amb floricol i ajetes Fillet de abadejo a la gallega amb BAJQUES ECO al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro Fruita
	Festiu	Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa Llentilles a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO al forn Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Arròs a la cubana amb salsa de tomaca Mossets de rosada Fruita	Lletuga, tomaca, dacsca, olives MACARRONS ECO toscana amb tomaca, safanòria i ceba Truita de creïlla Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Sopa d'au amb fideus Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Remenat de carabasseta Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Cargols amb tomaca i olivas Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa amb salsa de floricol, oli i all Fruita	Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda Crema de llegums con verduras Pizza de tonyina amb tomaca i formatge Fruita	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca Arròs melós amb verdures de temporada amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta Filet de bacallà al forn amb BAJQUES ECO Fruita
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, Llentilles de l'horta amb CARABASSA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta Purnes de lluç Fruita	Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsca Espirals italiana amb tomaca i formatge Truita francesa amb tallada de formatge Fruita	. Amanida frutti di mare coditos, lletuga, tomaca, dacsca, surimi, tonyina Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges con pescado y marisco Flan Neptú de xocolata	Lletuga, tomaca, safanòria, olives Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs Pit de pollastre amb samfaina al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot Fruita	Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides amb carlota i pimentó roig Fruita

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"**

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta de la plana** con hortalizas

Pechuga de pollo a la plancha

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **Puré de garbanzos, puerro y zanahoria**

Alitas de pollo a la miel con papas al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Lentejas estofadas con arroz con patata, cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con coliflor y ajetes**

Magro con ajetes al horno

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa

Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Macarrones "sin gluten" toscana** con tomate y hortalizas

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Solomillo de pollo empanado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Muslo de pollo al horno

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas**

Filete de merluza con colinasa al horno con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Crema de legumbres** con verduras

Pizza de jamón serrano con tomate

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz meloso con verduras de temporada** con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta** con hortalizas

Filete de merluza rebozado casero con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones "sin gluten" italiana** con tomate

Muslo de pollo asado al horno

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **Arroz con setas** con tomate y cebolla

Flan Neptuno de chocolate

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas**

Lomo con pisto asado al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Sopa de ave con fideos "sin gluten"**

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Olleta de la plana
amb hortalisses
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i olives
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
amb creïlles
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa
Llenties estofades amb arròs
amb creïlla, ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb floricol i ajetes
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO
al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Pernil i formatge
Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat casolà
Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Macarrons "sense gluten"
amb tomaca i olives
Filet de lluç amb colinesa
al forn amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums
con verduras
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Cuixa de pollastre torrada
al forn
Fruita

26

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
★ **Flan Neptú**
de xocolata

27

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig
Fruita

29

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"

Filete de merluza al limón
al horno



CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Olleta de la plana
con hortalizas
Tortilla francesa



CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo
Fruta y yogur desnatado

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel
al horno



CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo en su jugo



CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

Filete de abadejo al caldo corto con judías verdes



CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO
al horno



CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con setas
con tomate y cebolla

Filete de merluza al vapor



CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Tortilla francesa



CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Solomillo de pollo en su jugo



CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Tortilla francesa



CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Filete de merluza al horno gratinado con colinosa
con salsa de coliflor, aceite y ajo



CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres
con verduras

Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate



CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada
con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO



CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes

Filete de merluza al limón
al horno



CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa



CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas
con pescado y marisco
Yogur desnatado

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas



CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas
con zanahoria y pimiento rojo



CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



IRCO
Alimentant el futur.

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.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà
Olleta de la plana
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

.
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsà i ou dur
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt desnatat

Lletuga, tomaca, remolatxa
Purè de cigrons, porro i safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs amb floricol i ajetes
Filet d'abadejo al caldo curt amb bajoques
Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO
al forn
Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç al vapor
Fruita

14

Lletuga, tomaca, dacsà
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre al seu suc
Fruita

18

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita francesa
Fruita

19

Lletuga, tomaca, safanòria
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all
Fruita

20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de llegums
con verduras
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria, ceba i bajoques
Filet de lluç a la llima
al forn
Fruita

25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsà
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa
Fruita

26

.
Lletuga, tomaca, dacsà, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
iogurt desnatat

27

Lletuga, tomaca, safanòria
Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig
Fruita

29



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela, kiwi

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideuá de verduras con fideos "sin gluten"

Filete de merluza al limón
al horno



CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Tortilla francesa



CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro

Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate y pollo

Fruta y yogur desnatado

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha
Crema de zanahoria
Alitas de pollo a la miel
al horno



CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz

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

Pechuga de pollo en su jugo



CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo a la gallega
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro



CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Pechuga de pollo en salsa de CEBOLLA ECO
al horno



CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Arroz con setas
con tomate y cebolla

Filete de merluza al vapor



CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz
Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Tortilla francesa



CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Pechuga de pollo en su jugo



CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Tortilla francesa



CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Filete de merluza al horno gratinado con colinosa
con salsa de coliflor, aceite y ajo



CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de patata y zanahoria
Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate



CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz meloso con verduras de temporada
con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

Filete de bacalao al horno



CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Filete de merluza al limón
al horno



CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz
Macarrones "sin gluten" italiana
con tomate

Tortilla francesa



CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún
Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas
con pescado y marisco

Yogur desnatado

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria
Hervido valenciano
(con patata, zanahoria, cebolla)(sin judías verdes)

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas



CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Muslo de pollo rustido
al horno



CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna, kiwi

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertit-te!

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Fideuà de verdures amb fideus "sense gluten"
Filet de lluç a la llima
al forn



04

Lletuga, tomaca, dacsa
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Truita francesa



05

Amanida mediterrània
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i ou dur
Espaguetis "sense gluten"
amb salsa de tomaca i pollastre

Fruita i iogurt desnatat

06

Lletuga, tomaca, remolatxa
Crema de safanòria
Aletes de pollastre a la mel
al forn



07

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa

Bollit valencià

(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)

Pit de pollastre en el seu suc



01

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa

Arròs amb floricol i ajetes

Fillet d'abadejo a la gallega
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro



08

Festiu

11

12

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Pit de pollastre amb salsa de CEBA ECO
al forn



13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç al vapor



14

Lletuga, tomaca, dacsa
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa



15

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Pit de pollastre en el seu suc



18

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



19

Lletuga, tomaca, safanòria
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet de lluç al forn gratinat amb colinesa
amb salsa de floricol, oli i all



20

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda
Crema de creïlla i safanòria
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca



21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn



22

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Filet de lluç a la llima
al forn



25

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Truita francesa



26

Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina
Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco
iogurt desnatat

27

Lletuga, tomaca, safanòria
Bollit valencià
(amb creïlla, safanòria, ceba)(sense bajoques)
Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses



28

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre rostít
al forn



29

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 04

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

3 **Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO**

Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives 05

Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa

Fruita

. 06

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives

Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07

Puré de cigrons, porro i safanòria

Aletes de pollastre a la mel amb creïlles
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs 01

Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó

★ **Croquetes de putxero casolà**
amb carn d'au, porc i baixamel

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 08

Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

eco **Fillet de abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO**
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa 13

Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil

eco **Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO**
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 14

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Mossets de rosada

Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives 15

eco **MACARRONS ECO toscana**
amb tomaca, safanòria i ceba

Truita de creïlla

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 18

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 19

eco **Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

eco **Remenat de carabasseta**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20

Cargols amb tomaca i olivas

3 **Filet de lluç al forn gratinat amb colïnesa**
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda 21

Crema de llegums
con verduras

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 22

Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta

eco **Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 25

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacs 26

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

. 27

★ **Amanida frutti di mare**
coditos, lletuga, tomaca, dacs, surimi, tonyina

Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco

★ **Flan Neptú**
de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 28

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 29

Sopa de putxero complet amb llenties
d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig

Fruita



¿SABÍAS QUE...?

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

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi. OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento, tomate, zanahoria.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 04

Fideua de verduras
con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín

3 **Boquerón del mediterráneo en tempura con guarnición de ZANAHORIA ECO**

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 05

Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón

Tortilla francesa

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 06

Ensalada mediterránea

lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas

Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas

carne de cerdo
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas 07

Puré de garbanzos, puerro y zanahoria

Alitas de pollo a la miel con papas
al horno

Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz 01

Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento

★ **Croquetas de cocido casero**
con carne de ave, cerdo y bechamel

Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 08

Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

eco **Fillete de abadejo a la gallega con JUDÍAS VERDES ECO**

al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

11

Festivo

12

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa 13

Lentejas de la abuela

con chorizo y hueso de jamón

eco **Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO**

al horno

Fruta

CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 14

Arroz a la cubana
con salsa de tomate

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas 15

eco **MACARRONES ECO toscana**
con tomate, zanahoria y cebolla

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 18

Sopa de ave con fideos
de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con kétchup

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 19

eco **Alubias campesinas con ZANAHORIA ECO**
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

eco **Revuelto de calabacín**

Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 20

Tornillos con tomate y aceitunas

3 **Filete de merluza al horno gratinado con colinesa**
con salsa de coliflor, aceite y ajo

Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda 21

Crema de legumbres
con verduras

Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 22

Arroz meloso con verduras de temporada
con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín

eco **Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**

Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, 25

Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz 26

Espiralet italiana
con tomate y queso

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, surimi, atún 27

★ **Ensalada frutti di mare**
coditos, lechuga, tomate, maíz, surimi, atún

Arroz del senyoret con Pescado de nuestras Lonjas
con pescado y marisco

★ **Flan Neptuno**
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 28

Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas

Lomo con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz 29

Sopa de cocido completo con letras
de ave y cerdo con huevo

Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas
con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA:
poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprén practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 04

Fideuà de verdures
amb floricol, col llombarda, safanòria i carabasseta

3 **Aladroc del mediterrani en tempura amb guarnició de SAFANÒRIA ECO**

Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives 05

Olleta de la plana
fesols, xoriço i os de pernil
Truita francesa

Fruita

. 06

Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, ou dur i olives

Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
carn de porc

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07

Puré de cigrons, porro i safanòria

Aletes de pollastre a la mel amb creïlles
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs 01

Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó

★ **Croquetes de putxero casolà**
amb carn d'au, porc i baixamel

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 08

Arròs tres delícies
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses

eco **Fillet de abadejo a la gallega amb BAJOQUES ECO**
al forn amb salsa de tomaca, ceba y porro

Fruita

11

Festiu

12

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa 13

Llenties de la iaia
amb xoriço i os de pernil

eco **Hamburguesa de ave en salsa de CEBA ECO**
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 14

Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca

Mossets de rosada

Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives 15

eco **MACARRONS ECO toscana**
amb tomaca, safanòria i ceba

Truita de creïlla

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 18

Sopa d'au amb fideus
d'au i porc amb ou

Filet de pollastre arrebossat amb quetxup

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 19

eco **Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO**
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

eco **Remenat de carabasseta**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 20

Cargols amb tomaca i olives

3 **Filet de lluç al forn gratinat amb colïnesa**
amb salsa de floricol, oli i all

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, llombarda 21

Crema de llegums
con verduras

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs 22

Arròs melós amb verdures de temporada
amb xampinyó, safanòria, floricol i carabasseta

eco **Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO**

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 25

Llenties de l'horta amb CARABASSA ECO
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

Purnes de lluç

Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, remolatxa, dacs 26

Espirals italiana
amb tomaca i formatge

Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

. 27

★ **Amanida frutti di mare**
coditos, lletuga, tomaca, dacs, surimi, tonyina

Arròs del senyoret am Peix de les nostres Llotges
con pescado y marisco

★ **Flan Neptú**
de xocolata

Lletuga, tomaca, safanòria, olives 28

Potatge de cigrons amb bacallà i espinacs

Llom amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs 29

Sopa de putxero complet amb llenties
d'au i porc amb ou

Cuixa de pollastre a la caçadora amb creïlles fregides
amb carlota i pimentó roig

Fruita