



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO**
- Pescado Sostenible**
- Pescado azul Rico en Omega 3**
- Gastronomía local**
- Proteína vegetal**
- Producto temporal**
- Sugerencia cena**
- Día temático**

¿SABÍAS QUE...?

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

CONSEJOS SALUDABLES

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

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**

Lentejas de la huerta con hortalizas

Bacalao rebozado

Fruta

CENA: Crema de verduras y revuelto de ajetes. Fruta

MARTES

Humus de garbanzos con tosta **05**

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Paella valenciana con pollo

Fruta y yogur natural

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al limón. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, manzana **06**

Espaguetis con tomate y CHAMPINÓN ECO

Merluza SOSTENIBLE al horno con ajo y perejil

Fruta

CENA: Guisantes salteados y lomo rustido. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, huevo **07**

Crema mediterránea con hortalizas

Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún **08**

Garbanzos a la jardinera con hortalizas

Tortilla española con patata y cebolla

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y pechuga de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **11**

Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo

Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno

Fruta

CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, queso **12**

Alubias con jamón

Caella en adobo rebozado casero

Fruta

CENA: Ensalada verde y ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO **13**

Arroz a la cubana con tomate

Tortilla francesa con loncha de queso

Fruta

CENA: Sémola y pescado azul al ajillo. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, atún con vinagreta de fresa **14**

Crema de guisantes y manzana

Jamoncito de pollo con salsa de naranja al horno

Fruta

CENA: Brócoli al vapor y tortilla de pimiento. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **15**

Tornillos con tomate y albahaca

Bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO con ajo y perejil

Fruta

CENA: Verduras rehogadas y lomo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**

Lentejas con arroz con hortalizas

Boquerón nacional en tempura

Fruta

CENA: Sémola y salteado de magro. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **19**

Ensalada variada con pipas lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas

Canelones gratinados con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso

Fruta y yogur artesano del Maestrazgo

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **20**

Arroz a banda con merluza, calamar, gamba y mejillón

Tortilla de calabacín

Fruta

CENA: Escalivada y brocheta de pavo. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **21**

Sopa de cocido completa con fideos de ave y cerdo con huevo

Solomillo de pollo empanado con guarnición de puré de manzana

Fruta

CENA: Alcachofas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, huevo **22**

Crema de garbanzos con hortalizas

Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada completa y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**

MACARRONES ECO napolitana con tomate y hortalizas

Bocaditos de rosada

Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **26**

Alubias estofadas con chorizo y hueso de jamón

Lomo adobado en salsa con cuscús al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Ensalada mixta y calamares en salsa. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, lombarda **27**

Arroz con magro

Merluza SOSTENIBLE a la gallega con ZANAHORIA ECO al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Verduras asadas y tortilla paisana. Fruta

Ensalada Brasiliana (lechuga, tomate, queso, nachos) **28**

Puré Maracas

Fajita Carnaval

Postre Rocódromo

CENA: Menestra de verduras y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, atún **29**

Potaje de lentejas con calabaza con hortalizas

Tortilla de patata

Fruta

CENA: Sopa de ave y magro con hortalizas. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS
/INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS:
Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció.
Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**

Lentilles de l'horta
amb hortalisses

Bacallà arrebossat

Fruita

SOPAR: Crema de verdures i remenat d'alls. Fruita

Hummus de cigrons amb pa **05**

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fruita i iogurt natural

SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, poma **06**

Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECO

Lluç SOSTENIBLE al forn
amb all i joliver

Fruita

SOPAR: Pèsols saltejats i llom rostí. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, ou **07**

Crema mediterrània
amb hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blau al vapor. Fruita

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, tonyina **08**

Cigrons a la jardineria
amb hortalisses

Truita espanyola
amb creïlla i ceba

Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i pit de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**

Sopa d'au amb estreletes
d'au i porc amb ou
Llonganisses amb salsa de ceba
carn de porc al forn

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i peix blanc al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, formatge **12**

Fesols amb pernil

Caella en adob
arrebossat casolà

Fruita

SOPAR: Ensalada verda i vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, DACSA ECO **13**

Arròs a la cubana
amb tomaca
Truita francesa amb tallada de formatge

Fruita

SOPAR: Sèmola i peix blau al all. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina amb vinagreta de maduixa **14**

Crema de pèsols i poma
Pernilet de pollastre amb salsa de taronja
al forn

Fruita

SOPAR: Brócoli al vapor i truita de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**

Cargols amb tomaca i alfabetga
Bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
amb all i julivert

Fruita

SOPAR: Verdures ofegades i llom a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**

Lentilles amb arròs
amb hortalisses
Aladroc nacional en tempura

Fruita

SOPAR: Sèmola i saltejat de magre. Fruita

Amanida variada amb pipes
lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives **19**

Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge

Fruita i iogurt artesà del Maestrat

SOPAR: Bajoques saltejades i peix blanc a la llima. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **20**

Arròs a banda
amb lluç, calamar, gamba i clòtina

Truita de carabasseta

Fruita

SOPAR: Escalivada i broqueta de titot. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, cogombre **21**

Sopa de putxero completa amb fideus
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat amb guarnició de puré de poma

Fruita

SOPAR: Carxofes i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, DACSA ECO, ou **22**

Crema de cigrons
amb hortalisses

Pizza IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amanida completa i peix blau al papillot. Fruita.

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**

MACARRONS ECO napolitana
amb tomaca i hortalisses
Mossets de rosada

Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **26**

Fesols estofades
amb xoriço i os de pernil
Llomello adobat en salsa amb cuscús
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Ensalada mixta i calamars en salsa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, safanòria, llombarda **27**

Arròs amb magre
Lluç SOSTENIBLE a la gallega
amb SAFANÒRIA ECO
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Verdures rostides i truita paisana. Fruita

Amanida Brasiliana (lletuga, tomaca, formatge, natxos) **28**

Pure Tarraco
Fajita Carnestoltes
Postres Rocòdrom

SOPAR: Minestra de verdures i broqueta de peix. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, tonyina **29**

Potatge de lentilles amb carabassa
amb hortalisses
Truita de creïlla

Fruita

SOPAR: Sopa d'au i magre amb hortalisses. Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

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

CONSELLS SALUDABLES

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

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