

MENÚ

MENÚ CELIACO

OCTUBRE 2022



**RESTAURACIÓN
COLECTIVA
SOSTENIBLE**

¿SABIAS QUE...?

En IRCO, todos los días
más Sostenibles.

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

CONSEJOS SALUDABLES

Heura es una alternativa a la proteína
animal, elaborada a base de legumbres
y aceite de oliva virgen extra. En IRCO
apostamos por esta opción vegetal
divertida, sabrosa y versátil.



LUNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **3**
Macarrones "sin gluten" al pesto rojo
con albahaca
Lomo en salsa de pimienta
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Crema de coliflor y manzana con PATATA ECO
Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **17**
Alubias a la jardinera con arroz integral
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de merluza rebozado casero
con harina de maíz
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Macarrones "sin gluten" al estilo toscana
con hortalizas
Magro en salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **31**
Crema de CALABACÍN ECO con queso
Bocaditos de HEURA en salsa con guarnición de menestra de verduras y patata
al horno
Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **4**
Guisado de alubias con boniato rojo de temporada y ZANAHORIA ECO
con puerro y espinacas
Tortilla de patata
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **11**
Alubias con verduras
Longanizas rustidas en salsa llonesa
carne de cerdo al horno con salsa
Fruta

18
Ensalada mixta con queso
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo duro
Macarrones "sin gluten" salteados con pavo
con salsa de tomate y queso
Fruta y yogur

Lechuga, tomate, maíz, pepino **25**
Crema de ZANAHORIA ECO y naranja
Pizza "sin gluten" con jamón serrano
con tomate y queso
Fruta

MIÉRCOLES

5
Ensalada de otoño
lechuga, lombarda, rábano, huevo y queso
Arroz con magro y hortalizas
Fruta y yogur natural

12
FESTIVO

Lechuga, tomate, maíz, olivas **19**
Arroz meloso con hortalizas y BAJQUETA ECO
Filete de bacalao a la gallega
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **26**
Arroz de tamboril
con rape
Tortilla campera
con patatas y hortalizas
Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **6**
Potaje tradicional de garbanzos con verduritas y CEBOLLA ECO
con patata, pimiento y tomate
Muslo de pollo al horno
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **13**
Arroz con salsa de tomate casera y plátano frito
Tortilla de queso
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Cocido completo
con garbanzos, pollo, patata y hortalizas
Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Guiso de patatas con magro
Pescado rebozado casero al pimentón
boquerón de lonja (con harina de maíz)
Yogur

VIERNES

Lechuga, tomate, lechuga, zanahoria **7**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con magro, boletus y ajos tiernos
Filete de merluza al limón y romero con guarnición de guisantes
Fruta

Lechuga, tomate, maíz, pepino **14**
Espaguetis "sin gluten" con verduras
con salsa de tomate y queso
Filete de Gallo San Pedro al ajoarriero con floretas de brócoli
al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **21**
Fabada vegetal
Huevos cocidos con ratatouille de CEBOLLA ECO
con tomate y hortalizas
Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz **28**
Estofado viudo de garbanzos
con patata y puerro
Muslo de pollo en salsa de hortalizas y aceitunas negras
al horno
Fruta