

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>(espirales, hortalizas y olivas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Arroz al horno</p> <p>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>(pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>4 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i></p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso</p> <p>Cazuela de fideos a la hortelana</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta</p>
<p>8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>9</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><i>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</i></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>(con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>12</p>
<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza al aroma de nuez moscada</p> <p><i>Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</i></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Garbanzos campesinos</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa de pescado con fideos</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><i>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</i></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz con tomate y huevo</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta</p>
<p>22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo</p> <p><i>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</i></p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>24 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i></p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p>26</p> <p>Ensalada campera</p> <p>(con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>
<p>29 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Bocaditos de rosada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p>30 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>31 <i>Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</i></p> <p>Sopa Jurásica</p> <p>(de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito</p> <p>(de pollo en salsa con patata y boniato)</p> <p>Caver Natillas</p> <p>CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>	

CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE: BUENO PARA TI, BUENO PARA EL MAR

El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:

- Compra pescado de temporada
- Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.

Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <i>Lentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</i> Hamburguesa d'au lionesa (al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.	2 Amanida de pasta (espirals, hortalisses i olives) Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita	3 Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina Arròs al forn (amb costella de porc, embotit i cigrons) Assortiment de carn freda (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita	4 Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA Cigrons amb verdures Truita de creïlla Gelat Fruita SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita	5 Lletuga, tomaca, safanòria, formatge Cassola de fideus a l'hortolana (amb hortalisses) Filet de caella en adob (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i llim rostit. Fruita
8 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Crema mediterrània (amb hortalisses) Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita	9	10 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta Rodanxa de lluç arrebossat Fruita SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita	11 Lletuga, tomaca, llombarda, olives Arròs del senyoret (amb rap, calamar, gamba i clòxina) Truita francesa amb tallada de formatge logurt Fruita SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita	12
15 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita	16 Lletuga, tomaca, dacsa, olives Fideus a la cassola amb titot Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita	17 Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina Cigrons llauradors (amb hortalisses) Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita	18 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa Sopa de peix amb fideus (amb lluç, calamar, gamba i clòxina) Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA (al forn amb salsa d'hortalisses) logurt Fruita SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita	19 Lletuga, tomaca, safanòria, ou Arròs amb tomaca i ou Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana (al forn) Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita
22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Lentilles amb arròs (amb hortalisses) Filet de pollastre arrebossat amb quetxup Fruita SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita	23 Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC Filet de lluç en salsa verda (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita	24 Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives Paella valenciana (amb pollastre) Truita de carabasseta Fruita SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita	25 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa amb vinagreta de maduixa Fesols a la jardineria (amb hortalisses) Pizza IRCO (amb pernil dolç, tomaca i formatge) logurt Fruita SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita	26 Amanida de creïlla (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives) Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita
29 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Cargols napolitana (amb tomaca i hortalisses) Mossets de rosada Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita	30 Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina Arròs amb tomaca Truita de creïlla Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita	31 Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives) Sopa Juràsica (d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou) Dino pernillet (de pollastre en salsa amb creïlla i moniato) Caver Crema Fruita SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita	En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC	
				FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.

CONSUMIR PEIX SOSTENIBLE: BO PER TU, BO PER AL MAR
 El peix és un aliment principal en la nostra Dieta Mediterrània. És la nostra responsabilitat ajudar a recuperar els recursos de la mar, triant aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient:
 -Compra peix de temporada
 -Assegura't que compleix els requisits de pesca sostenible, llegeix l'etiqueta.
 Actuar des del plat de manera responsable és el nostre objectiu, et sumes al repte?

