



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

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

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

### CONSEJOS SALUDABLES

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

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

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

### LUNES

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Filete de merluza orly** rebozado casero **Fruta**  
*CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de picadillo con estrellitas** de ave y cerdo con huevo **Solomillo de pollo al horno** **Fruta**  
*CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichyssoise con picatostes caseros** crema de patata y puerro **Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado** al horno **Fruta**  
*CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta*

### MARTES

**Festivo**

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa cubierta con letras** de ave y cerdo con garbanzos y huevo **Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO** al horno **Fruta**  
*CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín **Tortilla francesa con loncha de queso** **Fruta**  
*CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta*

**Ensalada de MACARRONES ECO** con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas **Delicias de calamar** **Fruta**  
*CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta*

### MIÉRCOLES

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Tornillos con tomate y champiñón** **Bocaditos de rosada** Fruta en conserva **Fruta**  
*CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Crema de guisantes y manzana** **Pizza IRCO** con fiambre de york, tomate y queso **Fruta**  
*CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta*

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y yogur natural **Fruta**  
*CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **Garbanzos a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento **Tortilla española** con patata y cebolla **Fruta**  
*CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta*

### JUEVES

**Festivo**

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Crema mediterránea** con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla **Albóndigas a la santanderina** carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla **Fruta**  
*CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta*

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Paella valenciana** con pollo Fruta y yogur natural **Fruta**  
*CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz caldoso con verduras** con champiñón, coliflor y pimiento rojo **Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero** **Fruta**  
*CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO** con cebolla, zanahoria y puerro **Filete de merluza a la riojana** con tomate, zanahoria, perejil y ajo **Fruta**  
*CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta*

### VIERNES

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate **Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón** **Fruta**  
*CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis toscana** con tomate, calabacín y puerro **Tortilla de calabacín** **Fruta**  
*CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO** **Lomo adobado a las hierbas provenzales** al horno **Fruta**  
*CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta*



### EL QUE ENS DIFERÈNCIA



### SABIES QUE...?

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

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

### CONSELLS SALUDABLES

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

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

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

### DILLUNS

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Filet d'orly**  
arrebossat casolà  
Fruita  
SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Sopa de picada amb estreletes**  
d'au i porc amb ou  
**Rellomello de pollastre al forn**  
Fruita  
SOPAR: Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Vichyoise amb crostons casolans**  
crema de creïlla i porro  
**Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacs saltat**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

### DIMARTS

**Festiu**

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Sopa coberta amb lletres**  
d'au i porc amb cigrons i ou  
**Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs  
**Cigrons llauradors amb CEBA ECO**  
amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta  
**Truita francesa amb tallada de formatge**  
Fruita  
SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

**Amanida de MACARRONS ECO**  
amb tomaca, ceba, safanòria, dacs i olives  
**Delícies de calamar**  
Fruita  
SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

### DIMECRES

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Cargols amb tomaca i xampinyó**  
**Mossets de rosada**  
Fruita en conserva  
SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacs amb vinagreta de maduixa  
**Crema de pèsols i poma**  
**Pizza IRCO**  
amb pernil dolç, tomaca i formatge  
Fruita  
SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

**Amanida completa**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives  
**Canelones gratinados**  
amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i iogurt natural  
SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives  
**Cigrons a la jardineria**  
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó  
**Truita espanyola**  
amb creïlla i ceba  
Fruita  
SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

### DIJOUS

**Festiu**

Lletuga, tomaca, dacs,  
**Crema mediterrània**  
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba  
**Mandonguilles a la santanderina**  
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba  
Fruita  
SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

**Amanida variada**  
lletuga, tomaca, safanòria, dacs, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana**  
amb pollastre  
Fruita i iogurt natural  
SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  
**Arròs caldós amb verdures**  
amb xampinyó, floricol i pimentó roig  
**Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**  
Fruita  
SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO**  
amb ceba, safanòria i porro  
**Filet de lluç a la riojana**  
amb tomaca, safanòria, julivert i all  
Fruita  
SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

### DIVENDRES

**Festiu**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs  
**Arròs a la cubana**  
amb salsa de tomaca  
**Remenat de CEBA ECO i xampinyó**  
Fruita  
SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacs, olives  
**Espaguetis toscana**  
amb tomaca, carabasseta i porro  
**Truita de carabasseta**  
Fruita  
SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives  
**Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**  
**Llom adobat a les herbes provençals**  
al forn  
Fruita  
SOPAR: Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita