



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 natural

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

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 al vapor

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 "sin gluten" de jamón serrano con tomate

Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz

Arroz con magro con puerro y zanahoria

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 CEBOLLA ECO con zanahoria y pimiento rojo

Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

06 .
Amanida mediterrània
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Espaguetis "sense gluten" amb salsa de tomaca i pollastre
Fruita i iogurt natural

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

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

11 **Festiu**

12 **Festiu**

13 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

14 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Arròs a la cubana
amb salsa de tomaca
Filet de lluç al vapor
Fruita

08 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

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

19 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Fesols llauradors amb SAFANÒRIA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Remenat de carabasseta
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 "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

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

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

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

22 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb magre
amb porro i safanòria
Filet de bacallà al forn amb BAJOQUES ECO
Fruita

29 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre a la caçadora amb CEBA ECO
amb safanòria i pimentó roig
Fruita

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: papa, plàtan, bresquilla, papa, 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 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