



### LO QUE NOS DIFERENCIA

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

### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi  
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabaza, 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!

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Fideua de verduras** con coliflor, repollo, zanahoria y calabacín  
**Merluza empanada**  
Fruta

*CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y manzana**  
**Lomo adobado troceado en salsa española** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

*CENA: Calabaza asada y pescado azul al limón. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos** de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo empanado**  
Fruta

*CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Lentejas de la huerta con CALABAZA ECO** con patata, cebolla, zanahoria y calabacín  
**Chispas de merluza**  
Fruta

*CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta*

### MARTES

**Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas** carne de cerdo  
**Pechuga de pavo y queso**  
Fruta y yogur

*CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta*

**Festivo**

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **Espaguetis con tomate y aceitunas**  
**Filete de merluza al horno gratinado con colinosa** con salsa de coliflor, aceite y ajo  
Fruta

*CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, remolacha, maíz **Macarrones italiana** con tomate y queso  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

*CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta*

### MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Olleta triturada de la plana** alubias con hortalizas  
**Tortilla francesa**  
Fruta

*CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta*

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa **Lentejas a la jardinera** con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  
**Hamburguesa de ave en salsa de CEBOLLA ECO** al horno  
Fruta

*CENA: Sémola y huevos cocidos con pisto. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Alubias trituradas campesinas** con hortalizas  
**Revuelto de calabacín**  
Fruta

*CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta*

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda **Sopa de cocido completo con letras** de ave y cerdo con huevo  
**Pollo deshuesado a la cazadora** al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

*CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta*

### JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL** con patata, cebolla y pimiento  
**Croquetas de cocido casero** con carne de ave, cerdo y bechamel  
Fruta

*CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. 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, lombarda, maíz **Arroz a la cubana** con salsa de tomate  
**Bocaditos de rosada**  
Fruta

*CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. Fruta*

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **Arroz del senyoret** con merluza  
**Fiambre de york y queso**  
Flan Neptuno de chocolate

*CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta*

### VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL** con patata, cebolla y pimiento  
**Croquetas de cocido casero** con carne de ave, cerdo y bechamel  
Fruta

*CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz tres delicias** con hortalizas, guisantes y fiambre de york  
**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*

Lechuga, tomate, maíz, olivas **MACARRONES ECO toscana** con tomate, zanahoria y cebolla  
**Tortilla de patata**  
Fruta

*CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz meloso con verduras de temporada** con champiñón, zanahoria, coliflor y calabacín  
**Filete de bacalao al horno con JUDÍAS VERDES ECO**  
Fruta

*CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Potaje triturado de garbanzos con bacalao y espinacas**  
**Lomo adobado con pisto asado** al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

*CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta*