



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿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!

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

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

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, 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
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL con patata, cebolla y pimienta
Croquetas de cocido casero con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

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

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, 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, zanahoria, maíz
Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Fillete 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, 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

Festivo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Hamburguesa de ave 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
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con salsa. 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, 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, 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, tomate, lombarda, maíz
Alubias triturdadas campesinas con hortalizas
Revuelto de calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, lombarda
Crema de legumbres con verduras
Lomo sajonia troceado asado
Fruta

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

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

Arroz del senyoret con merluza
Fiambre de york y queso
Flan Neptuno de chocolate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
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

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