



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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo asado con judías verdes al horno
Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Crema de verduras naturales con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

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

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con verduras
Bacalao rebozado
Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno
Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Espirales italiana con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, 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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
 Fruita
SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
 Fruita
SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
LLENTILLES DE L'HORTA ECO amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
 Fruita
SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de verdures naturals amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca
 Fruita
SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

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

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla i carabasseta
 Fruita
SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb tomaca, porro i espinacs
Truita francesa
 Fruita
SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons bolonyesa amb carn picada de porc, tomaca i formatge
 Fruita i iogurt
SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb verdures
Bacallà arrebossat
 Fruita
SOPAR: Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO amb crostons
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
 Fruita
SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Espirals italiana amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
 Fruita
SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
 Fruita
SOPAR: Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Filet de lluç a la riojana al forn amb salsa de ceba i porro
 Fruita
SOPAR: Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.

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