



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 en conserva

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

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

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

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. 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

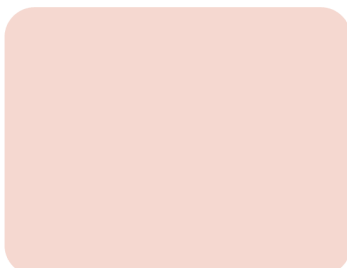
CONSELLS SALUDABLES

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



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

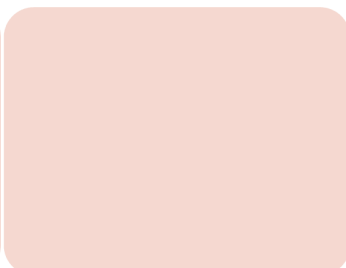
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa de picada amb estreletes** d'au i porc amb ou **Filet de pollastre arrebossat** Fruita

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 dacsà saltat** al forn Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

DIMARTS



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, dacsà **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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Amanida de MACARRONS ECO** amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà 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 Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà 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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Canelons gratinats** amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge **Pernil dolç i formatge** Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, 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, dacsà, 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, dacsà **Paella valenciana** amb pollastre **Pit de titot i formatge** Fruita

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **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, dacsà **Arròs amb tomaca** **Remenat de CEBA ECO i xampinyó** Fruita

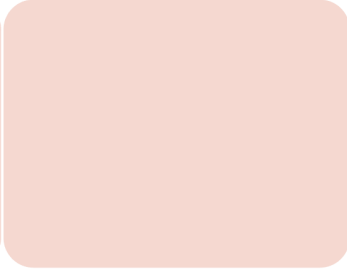
SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsà, 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





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.

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

Festivo

Festivo

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz **Fruta**
CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoisse** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo** **Fruta**
CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

MARTES

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **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 zanahoria, calabacín y pimentón **Tortilla francesa** **Fruta**
CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Ensalada de pasta** con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz **Fruta**
CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

MIÉRCOLES

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón** **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz **Fruta en conserva**
CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso **Fiambre de york y queso** **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 **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas **Fruta**
CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Paella valenciana** con pollo **Pechuga de pavo y queso** **Fruta**
CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con setas** con tomate y cebolla **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 con tomate** **Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón** **Fruta**
CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria **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 a las hierbas provenzales** al horno **Fruta**
CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet de lluç arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Truita de carabasseta
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb safanòria, carabasseta i pebre
Truita francesa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichysoise crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Amanida de pasta amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

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



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



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



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 en conserva

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

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta permitida

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero
Fruta permitida

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

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 permitida

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz
Crema de zanahoria
Pizza IRCO
con fiambre de york, tomate y queso
Fruta permitida

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso
Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín
Fruta permitida

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 permitida

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta permitida

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero
Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno
Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichysoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno
Fruta permitida

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar
Fruta permitida

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. 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 permitida

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz 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 permitida

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

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

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 permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly arrebossat casolà
Fruita permesa

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 permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca
Crema de safanòria
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Trita de carabasseta
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Trita francesa amb tallada de formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom adobat a les herbes provençals al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Delícies de calamar
Fruita permesa

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Trita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita permesa

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, joliver i all
Fruita permesa

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



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 rebozado casero** con harina de maíz **Fruta**
CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **Pechuga de pollo rebozada casera** con harina de maíz **Fruta**
CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoisse** crema de patata y puerro **Pechuga de pollo en su jugo** **Fruta**
CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

MARTES

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **Sopa de ave con fideos "sin gluten"** **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 zanahoria, calabacín y pimentón **Muslo de pollo al horno** **Fruta**
CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Ensalada de pasta** con macarrones "sin gluten", hortalizas y olivas **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz **Fruta**
CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

MIÉRCOLES

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón** **Abadejo rebozado casero** con harina de maíz **Fruta en conserva**
CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Canelones gratinados** con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso **Fiambre de york y queso** **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 **Jamón serrano y queso** **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 **Salteado de magro a la santanderina** al horno con salsa de hortalizas **Fruta**
CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Paella valenciana** con pollo **Pechuga de pavo y queso** **Fruta**
CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **Arroz con setas** con tomate y cebolla **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 con tomate** **Jamón serrano y queso** **Fruta**
CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **Espaguetis "sin gluten" toscana** con tomate, cebolla, calabacín y zanahoria **Jamón serrano y queso** **Fruta**
CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

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

Festivo



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 de lluç arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise
crema de creïlla i porro
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

DIMARTS

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors amb CEBA ECO
Cuixa de pollastre al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Amanida de pasta
amb macarrons "sense gluten", hortalisses i olives
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita

DIMECRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Abadejo arrebossat cassolà
amb farina de dacsa
Fruita en conserva

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsa amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Canelons gratinats
amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardineria
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Pernil i formatge
Fruita

DIJOUS

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània
amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Saltat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Paella valenciana
amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs caldós amb verdures
amb xampinyó, carabasseta i floricol
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
amb farina de dacsa
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Filet de lluç a la riojana
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

DIVENDRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana
amb tomaca, ceba, carabasseta i safanòria
Pernil i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom a les herbes provençals
al forn
Fruita

Festiu



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 en conserva

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

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo asado con JUDÍAS VERDES ECO
al horno

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

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate y queso

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

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

Festivo



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 en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
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, joliver i all
Fruita

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



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 en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Berenjena rellena con guarnición de guisantes
con arroz y hortalizas

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa minestrone con letras
sopa de verduras
JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz
con cebolla y ajo

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate y queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa juliana con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de arroz

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Coliflor al pimentón con huevo duro
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

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

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

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

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. 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, consulte 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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Sopa juliana amb estreletes** sopa de verdures **Rotllet de primavera amb guarnició d'arròs**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Vichyssoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro **Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsà saltat** al forn

DIMARTS

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Sopa minestrone amb lletres** sopa de verdures **BAJOQUES ECO saltades amb guarnició d'arròs** amb ceba i all

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta **Truita francesa amb tallada de formatge**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Amanida de MACARRONS ECO** amb tomaca, ceba, safanòria, dacsà i olives **Delícies de calamar**

DIMECRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **Cargols amb tomaca i xampinyó** **Mossets de rosada** Fruita en conserva

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsà amb vinagreta de maduixa **Crema de pèsols i poma** **Pizza de tonyina** amb tomaca i formatge

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Canelons gratinats** amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge **Pernil dolç i formatge**

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **Cigrons a la jardinera** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó **Truita espanyola** amb creïlla i ceba

DIJOUS

Festiu

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Crema mediterrània** amb carabasseta, porro, safanòria i ceba **Albergínia farcida amb guarnició de pèsols** con arroz y hortalizas

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Paella valenciana** amb pollastre **Pit de titot i formatge**

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig **Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**

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, joliver i all

DIVENDRES

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **Arròs amb tomaca** **Remenat de CEBA ECO i xampinyó**

Lletuga, tomaca, dacsà, olives **Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro **Truita de carabasseta**

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO** **Floricol al pimentón amb ou dur** al forn



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 en conserva

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom adobat a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
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, joliver i all
Fruita

Festiu



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 en conserva

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Paella valenciana
con pollo
Pechuga de pavo y queso

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Canelones gratinados
con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso
Fiambre de york y queso

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz caldoso con verduras
con champiñón, coliflor y pimiento rojo
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

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

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

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

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

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



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 en conserva

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Remenat de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres d'au i porc amb cigrons i ou
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza IRCO amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Paella valenciana amb pollastre
Pit de titot i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa de picada amb estreletes d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Canelons gratinats amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge
Pernil dolç i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs caldós amb verdures amb xampinyó, floricol i pimentó roig
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Llom adobat a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
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, joliver i all
Fruita

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