



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3573kj				
854kcal	39.0g	7.8g	12.6g	15.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
89g	22.2g	30.3g	2.7g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**

Fideua gandiense

con merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO

con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis boloñesa

con carne picada de cerdo, tomate y queso
Surtido de fiambres
jamón york y queso

Fruta y helado

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Ensaladilla rusa

con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín

carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**

Paella valenciana
con pollo

Fish and chips
pescado rebozado con patatas fritas

Helado

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

Coditos toscana
con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

. **08**

Alubias a la vinagreta
con cebolla y pimiento

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes

con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO

con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de bacalao en salsa verde

al horno con ajo y perejil

Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

Sopa castellana con fideos
de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO

con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

05

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Coditos toscana
amb hortalisses

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

SOPAR: Crema de safanòria i bunyols de bacallà. Fruita

06

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de pèsols i pera

Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

07

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de primavera. Fruita

08

Lletuga, tomaca, llombarda, olives

Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb penill dolç, ou, pèsols i hortalisses

Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita i iogurt

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rostides. Fruita

09

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà

Arròs amb verdures de temporada

Filet de lluç a l'ajoarriero

Fruita

SOPAR: Creïlles gratinades i mandonguilles de faïafel. Fruita

10

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Crema de pèsols i pera

Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

SOPAR: Wok de verdures i peix blanc al papillote. Fruita

11

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

SOPAR: Bajoques al pesto i peix blau al forn. Fruita

12

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i rotllet de primavera. Fruita

13

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà

Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb penill dolç, ou, pèsols i hortalisses

Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita i iogurt

Fruita

SOPAR: Bullit valencià i xulles de titot rostides. Fruita

14

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre

Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou

Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

SOPAR: Crema de carabasseta i bolets, i ou a la planxa. Fruita

15

Lletuga, tomaca, safanòria, olives

Llentilles a la jardinera amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i ous ranxeros. Fruita

16

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,

Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge

Assortiment de fiambres
penill dolç y formatge

Fruita i gelat

Fruita

SOPAR: Minestra gratinada i peix blanc a la llima. Fruita

17

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa

Crema de bròquil amb crostons casolans

Pizza casera IRCO
amb penill dolç, tomaca i formatge

Fruita

SOPAR: Amania caprese i llom arrebossat amb cereals de dacsà. Fruita

18

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Arròs amb tomaca

Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

SOPAR: Panatxé de verdures i vedella en salsa verda. Fruita

19

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre

Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de tonyina

Fruita

SOPAR: Crema de tomaca i sèpia guisada amb creïlles. Fruita

20

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria

Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

SOPAR: Tapioca i jamoncitos de pollastre a la mel i mostassa. Fruita

21

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà

Cargols amb tomaca i olivas

Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita

SOPAR: Verdures gratinades amb formatge i peix blau al curri. Fruita

22

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives

Paella valenciana
amb pollastre

Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

Fruita

SOPAR: Xampinyó a l'all i truita de penill. Fruita

23

Festiu

24

Festiu

25

Festiu

26

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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

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

VALOR NUTRICIONAL

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia: 3573kj 854kcal	Greix: 39.0g	AGS: 7.8g	AGM: 12.6g	AGP: 15.0g
Hidrats de Carboni: 89g	Sucres: 22.2g	Proteïnes: 30.3g	Sal: 2.7g	

Menú IRCO revisat i valorat per l'àrea de Nutrició i Bromatologia de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales

Cazuela de magro con hortalizas al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense con merluza y marisco

Tortilla campera con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**

Coditos toscana con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta permitida

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**

Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta permitida y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta permitida

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales

Cazuela de magro con hortalizas al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense con merluza y marisco

Tortilla campera con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento

Solomillo de pollo empanado

Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**

Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta permitida y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**

Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Surtido de fiambres jamón york y queso

Fruta permitida y yogur

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta permitida

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta permitida

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**

Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta permitida

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón al horno

Fruta permitida

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**

Paella valenciana con pollo

Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas

Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **30**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **01**
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de verdures naturals
Cassola de magre amb hortalisses
al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita permesa

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb penill dolç, ou, pèsols i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llenties a la jardineria amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Assortiment de fiambres
penill dolç y formatge
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives **15**
Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza casera IRCO
amb penill dolç, tomaca i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **21**
Cargols amb tomaca i olivas
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Paella valenciana
amb pollastre
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides iogurt

Festiu **23**

Festiu **24**

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'aaraden.

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Cazuela de magro con ajetes
al horno

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco

Jamón serrano y queso

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta
con cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera
con harina de maíz

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con tomate

Jamón serrano y queso

Fruta y yogur

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de brócoli

Pizza de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Lomo rustido
al horno

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Crema de patata

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**

Arroz con pollo

Merluza rebozada casera con patatas

Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo **30**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**

Macarrons "sense gluten" toscana

amb tomaca i hortalisses

Cassola de magre amb alls tendres
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**

Cigrons llauradors

amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**

Arròs amb verdures de temporada

Filet de lluç a l'ajoarriero

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**

Crema de pèsols i pera

Cassola de magre amb hortalisses

al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**

Fideuà de peix

amb fideus "sense gluten", lluç i marisc

Pernil i formatge

Fruita

. **08**

Fesols a la vinagreta

amb ceba i pimentó

Pit de pollastre arrebossada casolana

amb farina de dacsà

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**

Arròs amb floricol i ajetes

Filet de bacallà en salsa verda

al forn amb all i julivert

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**

Sopa d'au amb fideus "sense gluten"

Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**

Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Filet de bacallà arrebossat casolà

amb farina de dacsà

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre

Pernil i formatge

Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**

Crema de bròquil

Pizza de pernil
amb tomaca

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**

Arròs amb tomaca

Filet de lluç a la riojana amb pèsols

amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**

Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO

amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Llom rostit

al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**

Crema de creïlla

Llom amb samfaina mallorquina

al forn amb tomaca i hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**

Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives

Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**

Arròs amb pollastre

Lluç arrebossat casolà amb creïlles

iogurt

Festiu

Festiu

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggestiment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.



En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas de ave en salsa con CEBOLLA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**

Coditos toscana
con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas de ave en salsa con CEBOLLA ECO
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento, **08**

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**

Sopa de ave con fideos

Pollo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis salteados con pollo
con tomate

Pechuga de pavo y queso

Fruta y helado

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa, **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza de atún
con tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**

Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas de ave con pisto mallorquín
al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**

Paella valenciana
con pollo

Fish and chips
pescado rebozado con patatas fritas

Helado

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**

Crema de pèsols i pera

Mandonguilles d'au en salsa amb CEBA ECO
al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **01**

Coditos toscana
amb hortalisses

Remenat de xampinyó i formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**

Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre

Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **03**

Arròs amb verdures de temporada

Filet de lluç a l'ajoarriero

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**

Crema de pèsols i pera

Mandonguilles d'au en salsa amb CEBA ECO
al forn amb salsa de hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc

Truita camperola
amb hortalisses

Fruita

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó

Filet de pollastre arrebossat

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**

Arròs amb floricol i ajetes

Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert

Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**

Sopa d'au amb fideus

Pollastre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**

Llenties a la jardinera amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca

Pit de titot i formatge

Fruita i gelat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives amb vinagreta de maduixa **15**

Crema de bròquil amb crostons casolans

Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **16**

Arròs amb tomaca

Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**

Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria

Truita de tonyina

Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**

Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa

Llonganisses d'au amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **21**

Cargols amb tomaca i olivas

Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**

Paella valenciana
amb pollastre

Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides

Gelat

Festiu **23**

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

Festiu **30**



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Crema de guisantes y pera**
Hamburguesa falafel al horno
Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Fideua gandiense con merluza y marisco
Tortilla campera con verduras
Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Coditos toscana con hortalizas
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
JUDIAS VERDES ECO salteadas con guarnición de arroz con cebolla y ajo
Fruta y yogur
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Arroz con verduras de temporada
Filete de merluza al ajoarriero
Fruta
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Bocaditos de rosada con salsa tártara casera
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Espaguetis salteados con hortalizas con tomate, puerro, calabacín y zanahoria
Huevo duro con loncha de queso
Fruta y helado
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa
Crema de brócoli con picatostes caseros
Pizza de atún con tomate y queso
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino
Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de atún
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria
Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa
Pisto asado
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Tornillos con tomate y aceitunas
Calabacín salteado
Fruta
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas
Arroz con setas con tomate y cebolla
Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas
Helado
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
BAJOQUES ECO saltades amb guarnició d'arròs
amb ceba i all
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de pèsols i pera
Hamburguesa falafel al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita

. **08**
Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Varetes de verdura
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs amb floricol i ajetes
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa juliana amb fideus
de verdures
Pebrot farcit gratinat
amb arròs, ceba, safanòria i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llenties a la jardinera amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis saltats amb hortalisses
amb tomaca, porro, carabasseta i safanòria
Ou dur amb tallada de formatge
Fruita i gelat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza de tonyina
amb tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Samfaina torrada
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**
Cargols amb tomaca i olivas
Carabasseta saltada
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Arròs amb bolets
amb tomaca i ceba
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides
Gelat

Festiu **23**

Festiu **24**

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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, **06**
Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua gandiense
con merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**
Coditos toscana
con hortalizas
Revuelto de champiñón y queso
Fruta
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**
Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta y yogur
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**
Arroz con verduras de temporada
Filete de merluza al ajoarriero
Fruta
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**
Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno
Fruta
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua gandiense
con merluza y marisco
Tortilla campera
con verduras
Fruta
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento
Pechuga de pollo rebozada casera
con verduras
Fruta
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta y yogur
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**
Sopa de ave con fideos
Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas
Fruta
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**
Lentejas a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz
Fruta
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**
Crema de brócoli
Pizza de jamón serrano
con tomate
Fruta
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**
Arroz con tomate
Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**
Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de atún
Fruta
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**
Crema de patata
Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas
Fruta
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**
Tornillos con tomate y aceitunas
Muslo de pollo al limón
al horno
Fruta
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**
Arroz con pollo
Merluza rebozada casera con patatas
Yogur
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

23
Festivo

24
Festivo

27
Festivo

28
Festivo

29
Festivo

30
Festivo

30
Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de pèsols i pera
Cassola de magre amb hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs amb floricol i ajetes
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa d'au amb fideus
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llenties a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis saltats amb pollastre
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**
Crema de bròquil
Pizza de pernil
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Crema de creïlla
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**
Cargols amb tomaca i olivas
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Arròs amb pollastre
Lluç arrebossat casolà amb creïlles
iogurt

Festiu **23**

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

a En cas d'alergeries 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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebes varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

Macarrones "sin gluten" toscana
con tomate y hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera
Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua de pescado
con fideos "sin gluten", merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta
con cebolla y pimiento

Pechuga de pollo rebozada casera
con verduras

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Arroz con coliflor y ajetes

Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

Sopa de ave con fideos "sin gluten"

Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

Alubias a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Filete de bacalao rebozado casero
con harina de maíz

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo
con tomate

Jamón serrano y queso

Fruta y yogur

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas **15**

Crema de brócoli

Pizza "sin gluten" de jamón serrano
con tomate

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Crema de patata

Lomo con pisto mallorquín
al horno con tomate y hortalizas

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Macarrones "sin gluten" con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**

Arroz con pollo

Merluza rebozada casera con patatas

Yogur

Fruta

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo

30

Festivo



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**
Macarrons "sense gluten" toscana
amb tomaca i hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de pèsols i pera
Cassola de magre amb hortalisses
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà de peix
amb fideus "sense gluten", lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Pit de pollastre arrebossada casolana
amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs amb floricol i ajetes
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Fesols a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Filet de bacallà arrebossat casolà
amb farina de dacsà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Pernil i formatge
Fruita i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**
Crema de bròquil
Pizza "sense gluten" de pernil serrà
amb tomaca
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Crema de creïlla
Llom amb samfaina mallorquina
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i olives
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Arròs amb pollastre
Lluç arrebossat casolà amb creïlles
iogurt

Festiu **23**

Festiu **24**

Festiu **27**

Festiu **28**

Festiu **29**

Festiu **30**



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales
Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**

Coditos toscana
con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta permitida

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta permitida y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta permitida

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales
Cazuela de magro con hortalizas
al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento, **08**

Solomillo de pollo empanado

Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**

Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta permitida y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**

Sopa castellana con fideos
de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Surtido de fiambres
jamón york y queso

Fruta permitida y yogur

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta permitida

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta permitida

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**

Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta permitida

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta permitida

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**

Paella valenciana
con pollo

Fish and chips
pescado rebozado con patatas fritas

Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**

Crema de verdures naturals
Cassola de magre amb hortalisses
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**

Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, dacs **01**

Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**

Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**

Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb penill dolç, ou, pèsols i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs **03**

Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**

Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**

Llenties a la jardinera amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**

Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Assortiment de fiambres
penill dolç y formatge
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacs, olives **15**

Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza casera IRCO
amb penill dolç, tomaca i formatge

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **16**

Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**

Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**

Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacs **21**

Cargols amb tomaca i olivas
Cuixa de pollastre a la llima
al forn

Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**

Paella valenciana
amb pollastre
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides iogurt

Festiu **23**

Festiu **24**

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'aaraden.

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulte 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...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales

Cazuela de magro con hortalizas al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense con merluza y marisco

Tortilla campera con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**

Coditos toscana con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta permitida

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**

Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta permitida y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta permitida

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de verduras naturales

Cazuela de magro con hortalizas al horno

Fruta permitida

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense con merluza y marisco

Tortilla campera con verduras

Fruta permitida

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento

Solomillo de pollo empanado

Fruta permitida

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**

Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil

Fruta permitida y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**

Sopa castellana con fideos de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas

Fruta permitida

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta permitida

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso

Surtido de fiambres jamón york y queso

Fruta permitida y yogur

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza casera IRCO con fiambre de york, tomate y queso

Fruta permitida

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta permitida

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta permitida

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**

Ensaladilla rusa con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta permitida

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón al horno

Fruta permitida

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**

Paella valenciana con pollo

Fish and chips pescado rebozado con patatas fritas

Yogur

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de verdures naturals
Cassola de magre amb hortalisses
al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita permesa

. **08**
Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb penill dolç, ou, pèsols i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llenties a la jardineria amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Assortiment de fiambres
penill dolç y formatge
Fruita permesa i iogurt

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **15**
Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza casera IRCO
amb penill dolç, tomaca i formatge
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**
Cargols amb tomaca i olivas
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita permesa

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Paella valenciana
amb pollastre
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides iogurt

Festiu **23**

Festiu **24**

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'aaraden.

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **01**

Coditos toscana
con hortalizas

Revuelto de champiñón y queso

Fruta

CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **02**

Garbanzos campesinos
con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón

Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO

Fruta y yogur

CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **03**

Arroz con verduras de temporada

Filete de merluza al ajoarriero

Fruta

CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**

Crema de guisantes y pera

Albóndigas en salsa con CEBOLLA ECO
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas

Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**

Fideua gandiense
con merluza y marisco

Tortilla campera
con verduras

Fruta

CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento **08**

Solomillo de pollo empanado

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **09**

Arroz tres delicias con ZANAHORIA ECO
con hortalizas, guisantes y fiambre de york

Filete de bacalao en salsa verde
al horno con ajo y perejil

Fruta y yogur

CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino **10**

Sopa castellana con fideos
de ave y cerdo con huevo

Lomo a la santanderina
al horno con salsa de hortalizas

Fruta

CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **13**

Lentejas a la jardinera con CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento

Bocaditos de rosada con salsa tártara casera

Fruta

CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**

Espaguetis boloñesa
con carne picada de cerdo, tomate y queso

Surtido de fiambres
jamón york y queso

Fruta y helado

CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas con vinagreta de fresa **15**

Crema de brócoli con picatostes caseros

Pizza casera IRCO
con fiambre de york, tomate y queso

Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **16**

Arroz con tomate

Filete de merluza a la riojana con guisantes
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Fruta

CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino **17**

Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO
con patata, calabacín, cebolla y zanahoria

Tortilla de atún

Fruta

CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria **20**

Ensaladilla rusa
con patata, zanahoria, guisantes, judías verdes, huevo, atún y mayonesa

Longanizas con pisto mallorquín
carne de cerdo al horno con tomate, calabacín y pimiento

Fruta

CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **21**

Tornillos con tomate y aceitunas

Muslo de pollo al limón
al horno

Fruta

CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **22**

Paella valenciana
con pollo

Fish and chips
pescado rebozado con patatas fritas

Helado

CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

23

Festivo

24

Festivo

27

Festivo

28

Festivo

29

Festivo

30

Festivo



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà **01**
Coditos toscana
amb hortalisses
Remenat de xampinyó i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **02**
Cigrons llauradors
amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre
Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà **03**
Arròs amb verdures de temporada
Filet de lluç a l'ajoarriero
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **06**
Crema de pèsols i pera
Mandonguilles en salsa amb CEBA ECO
carn de porc al forn amb salsa de hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **07**
Fideuà gandiense
amb lluç i marisc
Truita camperola
amb hortalisses
Fruita

Fesols a la vinagreta
amb ceba i pimentó
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, olives **09**
Arròs tres delícies amb SAFANÒRIA ECO
amb pernil dolç, ou, pèsols i hortalisses
Filet de bacallà en salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita i iogurt

Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre **10**
Sopa castellana con fideus
d'au i potc amb ou
Llom a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **13**
Llenties a la jardineria amb CARABASSA ECO
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Mossets de rosada amb salsa tàrtara casolana
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, **14**
Espaguetis bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Assortiment de fiambres
pernil dolç y formatge
Fruita i gelat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives amb vinagreta de maduixa **15**
Crema de bròquil amb crostons casolans
Pizza casera IRCO
amb pernil dolç, tomaca i formatge
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **16**
Arròs amb tomaca
Filet de lluç a la riojana amb pèsols
amb tomaca, safanòria, julivert i all
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre **17**
Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO
amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria
Truita de tonyina
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria **20**
Amanida russa
amb creïlla, safanòria, pèsols, bajoques, ou, tonyina i maionesa
Llonganisses amb samfaina mallorquina
carn de porc al forn amb tomaca, carabasseta i pebrot
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà **21**
Cargols amb tomaca i olivas
Cuixa de pollastre a la llima
al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, olives **22**
Paella valenciana
amb pollastre
Fish and chips
Peix arrebossat amb creïlles fregides
Gelat

Festiu **23**

Festiu **24**

27

Festiu

28

Festiu

29

Festiu

30

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'aníem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'aaraden.

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



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

JUNIO FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, manzana, melocotón, plátano, melón, sandía

CONSEJOS SALUDABLES

En la época veraniega, hay gran cantidad de frutas y verduras con colores atractivos y sabores refrescantes. Te animamos a que cada día pruebas varias diferentes para ver cuales son las que más te gustan.

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, **06**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Cazuela de magro con hortalizas al horno
Fruta permitida
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua gandiense con merluza y marisco
Tortilla campera con verduras
Fruta permitida
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz, **01**
Coditos toscana con hortalizas
Revuelto de champiñón y queso
Fruta permitida
CENA: Crema de zanahoria y buñuelos de bacalao. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **02**
Garbanzos campesinos con zanahoria, calabacín, cebolla y pimentón
Pollo en salsa española con JUDÍAS VERDES ECO
Fruta permitida y yogur
CENA: Sopa juliana y tortilla de patata. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz, **03**
Arroz con verduras de temporada
Filete de merluza al ajoarriero
Fruta permitida
CENA: Patatas gratinadas y albóndigas de falafel. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **06**
Crema de verduras naturales con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Cazuela de magro con hortalizas al horno
Fruta permitida
CENA: Wok de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **07**
Fideua gandiense con merluza y marisco
Tortilla campera con verduras
Fruta permitida
CENA: Judías verdes al pesto y pescado azul al horno. Fruta

Alubias a la vinagreta con cebolla y pimiento
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz
Fruta permitida
CENA: Espinacas a la crema y rollitos de primavera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas, **09**
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de bacalao en salsa verde al horno con ajo y perejil
Fruta permitida y yogur
CENA: Hervido valenciano y chuletas de pavo rustidas. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, pepino, **10**
Sopa de ave con fideos
Lomo a la santanderina al horno con salsa de hortalizas
Fruta permitida
CENA: Crema de calabacín y setas, y huevo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas, **13**
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento
Filete de bacalao rebozado casero con harina de maíz
Fruta permitida
CENA: Sopa minestrone y huevos rancheros. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **14**
Espaguetis salteados con pollo con tomate
Jamón serrano y queso
Fruta y yogur
CENA: Menestra gratinada y pescado blanco al limón. Fruta

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas, **15**
Crema de brócoli
Pizza de jamón serrano con tomate
Fruta permitida
CENA: Ensalada caprese y lomo rebozado con cereales de maíz. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **16**
Arroz con tomate
Filete de merluza a la riojana con guisantes con tomate, zanahoria, perejil y ajo
Fruta permitida
CENA: Panaché de verduras y ternera en salsa verde. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, pepino, **17**
Potaje de garbanzos con ZANAHORIA ECO con patata, calabacín, cebolla y zanahoria
Tortilla de atún
Fruta permitida
CENA: Crema de tomate y sepia guisada con patatas. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria, **20**
Crema de patata
Lomo con pisto mallorquín al horno con tomate y hortalizas
Fruta permitida
CENA: Tapioca y jamoncitos de pollo a la miel y mostaza. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, **21**
Tornillos con tomate y aceitunas
Muslo de pollo al limón al horno
Fruta permitida
CENA: Verduras gratinadas con queso y pescado azul al curry. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, olivas, **22**
Arroz con pollo
Merluza rebozada casera con patatas
Yogur
CENA: Champiñón al ajillo y tortilla de jamón. Fruta

Festivo **23**

Festivo **24**

Festivo **27**

Festivo **28**

Festivo **29**

Festivo **30**

Festivo



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà 01 Coditos toscana amb hortalisses Remenat de xampinyó i formatge Fruita permesa	Lletuga, tomaca, safanòria, olives 02 Cigrons llauradors amb safanòria, carabasseta, ceba i pebre Pollastre en salsa espanyola amb BAJOCA ECO Fruita permesa i iogurt	Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà 03 Arròs amb verdures de temporada Filet de lluç a l'ajoarriero Fruita permesa
Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 06 Crema de verdures naturals amb carabasseta, porro, safanòria i ceba Cassola de magre amb hortalisses al forn Fruita permesa	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 07 Fideuà gandiense amb lluç i marisc Truita camperola amb hortalisses Fruita permesa	. 08 Fesols a la vinagreta amb ceba i pimentó Pit de pollastre arrebossada casolana amb farina de dacsà Fruita permesa	Lletuga, tomaca, llombarda, olives 09 Arròs amb floricol i ajetes Filet de bacallà en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita permesa i iogurt	Lletuga, tomaca, remolatxa, cogombre 10 Sopa d'au amb fideus Llom a la santanderina al forn amb salsa d'hortalisses Fruita permesa
Lletuga, tomaca, safanòria, olives 13 Llenties a la jardinera amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Filet de bacallà arrebossat casolà amb farina de dacsà Fruita permesa	Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda, 14 Espaguetis saltats amb pollastre amb tomaca Pernil i formatge Fruita i iogurt	Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives 15 Crema de bròquil Pizza de pernil amb tomaca Fruita permesa	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà 16 Arròs amb tomaca Filet de lluç a la riojana amb pèsols amb tomaca, safanòria, julivert i all Fruita permesa	Lletuga, tomaca, llombarda, cogombre 17 Potatge de cigrons amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, carabasseta, ceba i safanòria Truita de tonyina Fruita permesa
Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria 20 Crema de creïlla Llom amb samfaina mallorquina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita permesa	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà 21 Cargols amb tomaca i olivas Cuixa de pollastre a la llima al forn Fruita permesa	Lletuga, tomaca, remolatxa, olives 22 Arròs amb pollastre Lluç arrebossat casolà amb creïlles iogurt	23 Festiu	24 Festiu
27 Festiu	28 Festiu	29 Festiu	30 Festiu	

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

JUNY FRUITA DE TEMPORADA: Pruna, cirera, poma, bresquilla, plàtan, meló, meló d'alger

CONSELLS SALUDABLES

En l'època estiuenca, hi ha gran quantitat de fruites i verdures amb colors atractius i sabors refrescants. T'anímem que cada dia proves diverses per a veure quines són les que més t'araden.

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