



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
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea con hortalizas
Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

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

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con hortalizas
Merluza empanada
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, rábano, pepino
Espaguetis toscana con tomate y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, remolacha, maíz
Crema de guisantes y manzana
Pizza de york y queso con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

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

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

Ensalada variada con loncha de queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

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

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino
Arroz con verduras
Filete de bacalao ajoarriero al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Olleta alicantina con alubias, lentejas, arroz, espinacas y cardos
Lomo adobado a las hierbas provenzales al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO con picatostes
Hamburguesa de ave en salsa al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Coditos italiana con tomate y queso
Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera con zanahoria, puerro y calabaza
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria cocida, olivas
Arroz de otoño con setas y calabaza
Bocaditos de rosada
Fruta

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

Festivo