





### 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

**SOPAR:** Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

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

**SOPAR:** Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca**  
**Arròs amb tomaca**

**Remenat de CEBA ECO i xampinyó**

**SOPAR:** Sopa juliana i llom rustido. Fruita

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

**SOPAR:** Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, olives**  
**Sopa coberta amb lletres** d'au i porc amb cigrons i ou

**Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO**

**SOPAR:** Bròquil gratinat i peix blanc a la planxa. 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

**SOPAR:** Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre

**SOPAR:** Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

**Lletuga, tomaca, dacsca, olives**  
**Espaguetis toscana** amb tomaca, carabasseta i porro

**Truita de carabasseta**

**SOPAR:** Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

**Rellomello de pollastre al forn amb verdures torrades**

**SOPAR:** Minestra de verdures i peix blau al caldo curt. Fruita

**Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca**  
**Cigrons llauradors amb CEBA ECO** amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta

**Truita francesa amb tallada de formatge**

**SOPAR:** Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge

**SOPAR:** Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca**  
**Arròs caldós amb verdures** amb xampinyó, floricol i pimentó roig

**Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà**

**SOPAR:** Amanida verda i filet de vedella a la planxa. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, olives**  
**Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO**

**Llom a les herbes provençals** al forn

**SOPAR:** Puré de verdures i peix blanc a la papillota. Fruita

**Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,**  
**Vichysoise amb crostons casolans** crema de creïlla i porro

**Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat** al forn

**SOPAR:** Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

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

**SOPAR:** Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

**Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives**  
**Cigrons a la jardineria** amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó

**Truita espanyola** amb creïlla i ceba

**SOPAR:** Sopa de fideus i peix blanc a la biscaïna. 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

**SOPAR:** Amanida pipirrana i cuixa de pollastre a les fines herbes. Fruita

**Festiu**



### LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

### ¿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

**MARTES**

Festivo

**MIÉRCOLES**

Festivo

**JUEVES**

Festivo

**VIERNES**

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

08

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

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

09

Lechuga, tomate, maíz,  
olivas  
**Crema mediterránea**  
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla  
**Albóndigas a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

10

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

Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

13

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

Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

14

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

Fruta

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

15

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

Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

16

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Paella valenciana**  
con pollo

Fruta y helado

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

17

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

Fruta

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

20

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Sopa de ave con fideos**  
**Solomillo de pollo al horno con verduras asadas**

Fruta

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

21

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

Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

22

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Macarrones salteados con pollo**  
con tomate

Fruta y helado

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

23

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

Fruta

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

24

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

27

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

Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

28

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

Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

29

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

30

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas  
**Arrois 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

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. 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, 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 d'au amb fideus** **Rellomello de pollastre al forn amb verdures torrades**

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 d'au amb fideus** **Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO** al forn

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

**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

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **Macarrons saltats amb pollastre** amb tomaca Fruita i gelat

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsà, olives **Cigrons a la jardineria** 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 **Mandonguilles a la santanderina** carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, tonyina, ou dur i olives **Paella valenciana** amb pollastre Fruita i gelat

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** **Llom a les herbes provençals** 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

**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"** **Solomillo de pollo al horno con verduras asadas** **Fruta**  
*CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, **Vichysoise** 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 con loncha de queso** **Fruta**  
*CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta*

**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*

**Ensalada completa** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Macarrones "sin gluten" salteados con pollo** con tomate **Fruta y helado**  
*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*

**Ensalada variada** lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas **Arroz con pollo** con tomate, puerro y zanahoria **Fruta y helado**  
*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 tomate **Fruta**  
*CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta*

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **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*



### 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**

**Festiu**

**DIJOUS**

**Festiu**

**DIVENDRES**

**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

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Arròs amb pollastre** amb tomaca, porro i safanòria  
Fruita i gelat

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**  
**Rellomello de pollastre al forn amb verdures torrades**  
Fruita

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

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives  
**Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre** amb tomaca  
Fruita i gelat

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,  
**Vichyssoise** crema de creïlla i porro  
**Pit de pollastre en el seu suc**  
Fruita

**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 jardinera** 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



### LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

### ¿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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>Festivo</b> ①	<b>Festivo</b> ②	<b>Festivo</b> ③
<b>Festivo</b> ⑥	<b>Festivo</b> ⑦	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, <b>Tornillos con tomate y champiñón</b> <b>Bocaditos de rosada</b> Fruta en conserva  <i>CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Crema mediterránea</b> con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla <b>Albóndigas a la santanderina</b> carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla  <i>CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz con tomate</b> <b>Revuelto de CEBOLLA ECO y champiñón</b> Fruta  <i>CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, <b>Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Filete de merluza orly</b> rebozado casero  <i>CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave y cerdo con garbanzos y huevo <b>Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO</b> al horno  <i>CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta</i>	Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa <b>Crema de guisantes y manzana</b> <b>Pizza IRCO</b> con fiambre de york, tomate y queso  <i>CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta</i>	<b>Ensalada variada</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Paella valenciana</b> con pollo Fruta y helado  <i>CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta</i>	Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Espaguetis toscana</b> con tomate, calabacín y puerro <b>Tortilla de calabacín</b> Fruta  <i>CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, <b>Sopa de picadillo con estrellitas</b> de ave y cerdo con huevo <b>Solomillo de pollo al horno con verduras asadas</b> Fruta  <i>CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta</i>	Lechuga, tomate, lombarda, maíz <b>Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla francesa con loncha de queso</b> Fruta  <i>CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta</i>	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Canelones gratinados</b> con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta y helado  <i>CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz caldoso con verduras</b> con champiñón, coliflor y pimiento rojo <b>Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero</b> Fruta  <i>CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta  <i>CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</i>
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, <b>Vichyssoise con picatostes caseros</b> crema de patata y puerro <b>Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado</b> al horno Fruta  <i>CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta</i>	<b>Ensalada de MACARRONES ECO</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas <b>Delicias de calamar</b> Fruta  <i>CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta</i>	Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas <b>Garbanzos a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Tortilla española</b> con patata y cebolla Fruta  <i>CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz de otoño con setas y CALABAZA ECO</b> con cebolla, zanahoria y puerro <b>Filete de merluza a la riojana</b> con tomate, zanahoria, perejil y ajo Fruta  <i>CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta</i>	



### 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

**DIMARTS**

Festiu

**DIMECRES**

**1**

Festiu

**DIJOUS**

**2**

Festiu

**DIVENDRES**

**3**

Festiu

**6**

Festiu

**7**

Festiu

**08**

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

**09**

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

**10**

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

**13**

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

**14**

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

**15**

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

**16**

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre  
Fruita i gelat

**17**

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

**20**

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,  
**Sopa de picada amb estreletes** d'au i porc amb ou  
**Rellomello de pollastre al forn amb verdures torrades**  
Fruita

**21**

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

**22**

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i gelat

**23**

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

**24**

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

**27**

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

**28**

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

**29**

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

**30**

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





### 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  
**Fruta**  
  
**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  
**Fruta**  
  
**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**  
  
**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 IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
**Fruta**  
  
**CENA:** Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

**Ensalada variada**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Paella valenciana**  
con pollo  
**Fruta y helado**  
  
**CENA:** Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas  
**Espaguetis toscana**  
con tomate, calabacín y puerro  
**Tortilla de calabacín**  
**Fruta**  
  
**CENA:** Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Sopa de picadillo con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo  
**Solomillo de pollo al horno con verduras asadas**  
**Fruta**  
  
**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**  
  
**CENA:** Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

**Ensalada completa**  
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas  
**Canelones gratinados**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Fruta y helado**  
  
**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**  
  
**CENA:** Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. 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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,  
**Vichyssoise con picatostes caseros**  
crema de patata y puerro  
**Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado**  
al horno  
**Fruta**  
  
**CENA:** Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

**Ensalada de MACARRONES ECO**  
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas  
**Delicias de calamar**  
**Fruta**  
  
**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**  
  
**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**  
  
**CENA:** Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. 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

### 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**  
al forn  
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

**Amanida variada** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Paella valenciana** amb pollastre  
Fruita i gelat

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  
**Rellomello de pollastre al forn amb verdures torrades**  
Fruita

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

**Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives  
**Canelones gratinados** amb carn picada de porc, tomaca i formatge  
Fruita i gelat

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 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

**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**