



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: calabacín, pimiento verde, pepino, tomate, zanahoria.

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **04**
Fideuá de verduras
con coliflor, zanahoria y calabacín
Merluza empanada
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, olivas **05**
Olleta triturada de la plana
alubias con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **06**
Espaguetis con salsa de tomate y albóndigas
con carne de cerdo y salsa de tomate
Pechuga de pavo y queso
Fruta y yogur

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

JUEVES

Lechuga, tomate, remolacha, olivas **07**
Puré de garbanzos, puerro y zanahoria
Pollo deshuesado a la miel
al horno
Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

VIERNES

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **01**
Lentejas estofadas con ARROZ INTEGRAL
con patata, cebolla y pimiento
Croquetas de cocido
con carne de ave, cerdo y bechamel
Fruta

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **08**
Arroz tres delicias
con hortalizas, guisantes y fiambre de york
Filete de abadejo a la gallega con judías verdes
al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro
Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **15**
Macarrones toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Judías verdes al ajillo y pescado blanco al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **22**
Arroz con verduras
con champiñón, coliflor y calabacín
Filete de bacalao al horno con guisantes
Fruta

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **29**
Sopa de cocido completo con pepitas
de ave y cerdo con huevo
Pollo deshuesado a la cazadora
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **18**
Sopa de ave con conchitas
de ave y cerdo con huevo
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **19**
Alubias trituradas campesinas
con hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **20**
Tornillos con tomate y aceitunas
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha **21**
Crema de legumbres
con hortalizas
Lomo sajonia troceado asado
Fruta

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **28**
Potaje triturado de garbanzos con bacalao y espinacas
Lomo adobado con pisto asado
al horno con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **25**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

Lechuga, tomate, remolacha, maíz **26**
Espirales italiana
con tomate y queso
Tortilla francesa con loncha de queso
Fruta

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**
Arroz del senyoret
con merluza
Fiambre de york y queso
Flan Neptuno
de chocolate

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: sopa, plàtan, bresquilla, papa, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **04**
Fideuà de verdures
amb floricol, carlota i carabasseta
Lluç empanat
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

DIMARTS

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **05**
Olleta triturada de la plana
fesols amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

DIMECRES

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **06**
Espaguetis amb salsa de tomaca i mandonguilles
amb carn de porc i salsa de tomaca
Pit de titot i formatge
Fruta i iogurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

DIJOUS

Puré de cigrons, porro i safanòria
Pollastre desossat a la mel
al forn
Fruita

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **01**
Llenties estofades amb ARRÓS INTEGRAL
amb creïlla, ceba i pimentó
Croquetes de putxero
amb carn d'au, porc i baixamel
Fruita

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **08**
Arròs tres delícies
amb hortalisses, pèsols i fiambre de york
Filet d'abadejo a la gallega amb bajoquetes
al forn amb salsa de tomaca, ceba i porro
Fruita

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **11**
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **12**
Fesols triturats llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **13**
Llenties a la jardinera
amb creïlla, safanòria i ceba
Hamburguesa d'au amb salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **14**
Arròs a la cubana
amb tomaca
Mossetes de rosada
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsca, olives **15**
Macarrons toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **18**
Sopa d'au amb petxinetes
d'au i porc amb ou
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **19**
Fesols triturats llauradors
amb hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **20**
Caragols amb tomaca i olives
Filet de lluç amb salsa verda
al forn amb all i julivert
Fruita

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, remolatxa **21**
Crema de llegums
amb hortalisses
Llom saxònia trossejat torrat
Fruita

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **22**
Arròs amb verdures
amb xampinyó, floricol i carabasseta
Filet de bacallà al forn amb pèsols
Fruita

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda **25**
LLENTILLES DE L'HORTA ECO
amb ceba, safanòria i carabasseta
Purnes de lluç
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca **26**
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca **27**
Arròs del senyoret
amb lluç
Pernil dolç i formatge
Flan Neptú de xocolata

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives **28**
Potatge triturat de cigrons amb abadejo i espinacs
Llom adobat amb samfaina torrada
al forn amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca **29**
Sopa d'olla completa amb llavors
d'au i porc amb ou
Pollastre desossat a la caçadora
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



Ingredients ECO



Peix Sostenible



Peix blau Bo en Omega 3



Gastronomia local



Proteïna vegetal



Producte temporalada



Suggeriment sopar



Dia temàtic

SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rostit. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Triturat de lentilles i arròs amb lentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Sémola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Triturat de lentilles i arròs amb lentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Crema mediterrània i llom al forn. Fruita

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Triturat de lentilles i arròs amb lentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Sémola i remenat de pimentó. Fruita

Triturat d'au, arròs i bajoques amb pollastre, arròs i hortalisses

Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Triturat de vedella i sémola amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Triturat de peix amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Triturat de lentilles i arròs amb lentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi
OCTUBRE FRUTA DE TEMPORADA: manzana, plátano

CONSEJOS SALUDABLES

El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!

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

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

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Fruta

04

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

05

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

06

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

07

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

CENA: Calabacín asado y pescado azul marinado. Fruta

01

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado blanco con hortalizas. Fruta

CENA: Guisantes salteados y sepia encebollada. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Ensalada de tomate y pavo a las hierbas provenzales. Fruta

Festivo

11

Festivo

12

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

13

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

14

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

15

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Fruta

CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al caldo corto. Fruta

18

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

CENA: Crema mediterránea y lomo al horno. Fruta

19

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada completa y rollito de ternera. Fruta

20

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco con salsa de tomate. Fruta

21

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

CENA: Sémola y revuelto de pimientos. Fruta

22

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Fruta

CENA: Sopa minestrone y pavo asado. Fruta

25

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

26

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

CENA: Parrillada de verduras y magro con ajetes. Fruta

27

Triturado de ternera
con ternera y hortalizas

Yogur

CENA: Escalivada y tortilla de setas. Fruta

28

Triturado de ave
con pollo y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta

29



EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi
OCTUBRE FRUITA DE TEMPORADA: poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna

CONSELLS SALUDABLES

L'exercici físic és un moment d'entreteniment i joc. Disfruta i aprèn practicant-ho amb companys, amics i familiars tots els dies. Tria l'esport que més t'agrada i divertix-te!

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

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

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llonganissa rostida. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Albergina torrada i peix blanc amb hortalisses. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Pèsols saltats i sepia en ceba. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Broqueta de verdures i truita paisana. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Carabasseta torrada i peix blau marinat. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Amanida de tomaca i titot a les herbes provençals. Fruita

Festiu

Festiu

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Sèmola i ous bollits amb samfaina. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Amanida mixta i magre amb salsa. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Bajoques a l'all i peix blanc a la papillota. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
Fruita

SOPAR: Espinacs a la crema i peix blau al caldo curt. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Crema mediterrània i llonganissa al forn. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Amanida completa i rotllet de vedella. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Xampinyó saltat i peix blanc amb salsa de tomaca. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Sèmola i remenat de pimentó. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
Fruita

SOPAR: Sopa minestrone i titot torrat. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la planxa. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Graellada de verdures i magre amb alls tendres. Fruita

Triturat de ternera
amb vedella i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Esgarrat i truita de setes. Fruita

Triturat d'au
amb pollastre i hortalisses

•
logurt

SOPAR: Amanida verda i broqueta de peix blanc. Fruita