



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos a la cazuela con pavo
 con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Merluza empanada
 Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo sajonia con salsa de cebolla
 al horno
 Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
 Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
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 **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
 Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
 con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
 Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa cubierta con letras
 de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo asado con judías verdes
 al horno
 Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso
 con tomate
 Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
 lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Paella valenciana
 con pollo, judía verde y garrofón
 Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis toscana
 con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y calabacín
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa de picadillo con estremitas
 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 **21**
Garbanzos campesinos
 con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa
 Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Bacalao rebozado
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias
 con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Lomo adobado a las hierbas provenzales
 al horno
 Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO
 con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
 Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Espirales italiana
 con tomate y queso
Delicias de calamar
 Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
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 **30**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza a la riojana
 al horno con salsa de cebolla y puerro
 Fruta

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

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Lluç empanat
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

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

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO
amb crostons
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llome saxònia en salsa amb cebà
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou i cigrons
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

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

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruta i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

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

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
Bacallà arrebossat
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Llom adobat a les herbes provençals
al forn
Fruita

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

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.



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Magro con ajetes
al horno
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Fideuá de pescado
con pescado y marisco
Lomo rustido
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz con coliflor y ajetes
Filete de abadejo al vapor
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Arroz con pollo y verduras
Filete de bacalao en salsa
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

MARTES

Lechuga, tomate, maíz, lombarda
Arroz blanco al horno con guisantes, zanahoria y maíz
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz con setas
Tortilla de espinacas
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Espinacas con gambas y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Brócoli al vapor
Lomo asado
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

MIÉRCOLES

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Alubias a la vinagreta
con tomate, pimiento, huevo y atún
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda
Acelgas a la catalana
con tomate y cebolla
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Coliflor al vapor
Caballa en escabeche
con cebolla, zanahoria y ajo
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Lentejas de la huerta
con espinacas, calabacín, calabaza y zanahoria
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Gulash de pavo
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

JUEVES

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Canelones de espinacas
Filete de perca al eneldo
al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Tallarines al pesto
con albahaca
Filete de bacalao al horno
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada de garbanzos
con hortalizas, huevo y atún
Lacón en aceite de oliva
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias a la vinagreta
con tomate, pimiento, huevo y atún
Carbonada de ternera
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Crema de calabacín
Tortilla de york
Fruta

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

VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz negro
con pescado y marisco
Queso fresco con rodaja de tomate natural
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Ensalada campera
con hortalizas, huevo, atún y olivas
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Gazpacho andaluz
Conejo al coco vent
al horno con salsa de cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Ensalada de pasta
con hortalizas, huevo y atún
Tortilla de calabacín
Fruta

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

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llentilles a la jardineria
amb hortalisses
Magre amb alls tendres
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideuà de peix
amb peix i marisc
Llom rostit
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb coliflor i alls tendres
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb pollastre i verdures
Filet de bacallà en salsa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Arròs blanc al forn amb pèsols, safanòria i dacsa
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs amb bolets
Truita d'espinacs
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Espinacs amb gambes i alls tendres
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Bròquil al vapor
Llom torrat
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fesols a la vinagreta
amb tomaca, pebrot, ou i tonyina
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bledes a la catalana
amb tomaca i ceba
Pit de pollastre en el seu suc
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Floricol al vapor
Cavalla en escabetx
amb ceba, safanòria i all
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Llentilles de l'horta
amb espinacs, carabasseta, carabassa i safanòria
Filet de lluç al llima
al forn
Fruta i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Tumbet mallorquí
creïlles al forn amb tomaca i hortalisses
Gulash de titot
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Canelons d'espinacs
Filet de perca a l'anet
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Tallarines al pesto
amb alfàbega
Filet de bacallà al forn
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Amanida de cigrons
amb hortalisses, ou i tonyina
Braó en oli d'oliva
Fruta i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Fesols a la vinagreta
amb tomaca, pebrot, ou i tonyina
Carbonada de vedella
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Crema de carabasseta
Truita de pernil dolç
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs negre
amb peix i marisc
Formatge fresc amb amb tallada de tomaca natural
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Amanida de creïlla
amb hortalisses, ou, tonyina i olives
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Gaspaxo andalús
Conill al coco vent
al forn amb salsa de ceba
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Amanida de pasta
amb hortalisses, ou i tonyina
Truita de carabasseta
Fruita

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

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.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu catering (profesores) CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Merluza empanada
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo sajonia con salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Arroz con verduras
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Crema de zanahoria
Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
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 **03**
Garbanzos con verduras
con patata, zanahoria y espinacas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa cubierta con letras
de ave y cerdo con huevo y garbanzos
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa de picadillo con estremitas
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 **21**
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Bacalao rebozado
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias
con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO
con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Espirales italiana
con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
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 **30**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

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

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.



SABIES QUE...?

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Lluç empanat
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

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

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO
amb crostons
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Llome saxònia en salsa amb cebà
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa coberta amb lletres
d'au i porc amb ou i cigrons
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

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

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pizza de pernil dolç i formatge
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons bolonyesa
amb carn picada de porc, tomaca i formatge
Fruta i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

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

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
Bacallà arrebossat
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Llom adobat a les herbes provençals
al forn
Fruita

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

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.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu no cerdo CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos a la cazuela con pavo
con cebolla, zanahoria, pimiento y puerro
Merluza empanada
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas de ave a la santanderina
al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
LENTEJAS DE LA HUERTA ECO
con cebolla, zanahoria y calabacín
Chispas de merluza
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pizza vegetal
con tomate y queso
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro, atún y olivas
Paella valenciana
con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria y puerro
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa de ave con estrellitas
Solomillo de pollo empanado
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos
con tomate, puerro y espinacas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

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

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Bacalao rebozado
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias
con patata, cebolla, tomate y zanahoria
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
CREMA DE PATATA Y PUERRO ECO
con picatostes
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Espirales italiana
con tomate y queso
Delicias de calamar
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
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 **30**
Arroz de otoño con setas y calabaza
Filete de merluza a la riojana
al horno con salsa de cebolla y puerro
Fruta

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

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
amb ceba, safanòria, pebrot i porro
Lluç empanat
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

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

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

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

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
CREMA DE CREÏLLA I PORRO ECO
amb crostons
Hamburguesa de coliflor i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pit de pollastre en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb tomaca, porro i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Delícies de calamar
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs amb verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

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

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb creïlla, porro, safanòria i carabasseta
Pizza vegetal
amb tomaca i formatge
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

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

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur, tonyina i olives
Paella valenciana
amb pollastre, bajoca i garrofó
Fruta i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb verdures
Bacallà arrebossat
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i carabassa
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa de ceba i porro
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
amb creïlla, safanòria i espinacs
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlla
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca, ceba, safanòria i porro
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols
amb creïlla, ceba, tomaca i safanòria
Cuixa de pollastre a les herbes provençals
al forn
Fruita

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

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.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING
Menu ovolactovegetariano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos a la cazuela con verduras
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Orly de verduras con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa minestrone con estrellitas
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de guisantes
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Verduras salteadas
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz y huevo duro
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Espirales italiana
con tomate y queso
Orly de verduras
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Arroz con verduras
Tomate a la provenzal
con especias
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Calabacín rebozado
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Crema de zanahoria
Berenjena rellena con guarnición de guisantes
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Crema mediterránea
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella de verduras
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Varitas de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Arroz de otoño con setas
Menestra de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias con hortalizas
con hortalizas
Verduras asadas
Fruta

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

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.

EL QUE ENS DIFERENCIA



SABIES QUE...?

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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb verdures
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Orli de verdures amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa minestrone amb estreletes
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició de pèsols
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de floricol i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Verdures saltades
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures
Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs i ou dur
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Espirals italiana
amb tomaca i formatge
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Tomaca a la provençal
amb espècies
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Carabasseta arrebossada
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Macarrones saltats amb hortalisses
Fruita i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Albergínia farcida amb guarnició de pèsols
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània
amb hortalisses
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Paella de verdures
Fruita i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Varetes de verdures
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets
Minestra de verdures
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb hortalisses
amb hortalisses
Verdures torrades
Fruita

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

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.



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos a la cazuela con pavo
Filete de merluza al limón
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Lentejas de la huerta
con hortalizas
Filete de merluza al caldo corto
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa de ave con estrellitas
Pechuga de pollo al limón
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Crema de patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Lomo en salsa de cebolla
al horno
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **28**
Espirales italiana
con tomate
Filete de abadejo al limón
al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Arroz con verduras
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Filete de abadejo al vapor
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **29**
Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Crema de zanahoria
Muslo de pollo rustido con guisantes
al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **09**
Crema mediterránea
con hortalizas
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 y huevo duro
Arroz con pollo
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **23**
Arroz con verduras
Filete de bacalao al vapor
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Arroz de otoño con setas
Filete de merluza al caldo corto
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria **03**
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria **10**
Arroz con coliflor y ajetes
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz **17**
Espaguetis toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias con hortalizas
con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

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

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.



SABIES QUE...?

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus a la cassola amb titot
Filet de lluç al llima
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Llenties de l'horta
amb hortalisses
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb estreletes
Pit de pollastre a la llima
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Espirales italiana
amb tomaca
Filet d'abadejo al llima
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza vegetal
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i ou dur
Macarrons saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruta i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Crema mediterrània
amb hortalisses
Salat de magre a la santanderina
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa i ou dur
Arròs amb pollastre
Fruta i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs en verdures
Filet de bacallà al vapor
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria
Cigrons amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria
Arròs amb coliflor i alls tendres
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa
Espaguetis toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING

Celiaco-menu ovolactovegetariano CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras
Brócoli al vapor
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla
Orly de verduras con loncha de queso
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Rollito de primavera con guarnición de guisantes
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso al horno
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera
con hortalizas
Verduras salteadas
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa juliana con fideos "sin gluten"
sopa de verduras
Judías verdes rehogadas con guarnición de arroz y huevo duro
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Espirales italiana
con tomate y queso
Orly de verduras
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Arroz con verduras
Tomate a la provenzal
con especias
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Tornillos con tomate y champiñón
Calabacín rebozado
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales
con hortalizas
Pizza "sin gluten" vegetal
con tomate y hortalizas
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con hortalizas
Fruta y yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
Garbanzos a la jardinera
con hortalizas
Tortilla española
con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Crema de zanahoria
Berenjena rellena con guarnición de guisantes
con arroz, zanahoria, champiñón y cebolla
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Crema mediterránea
con hortalizas
Pimiento relleno
con arroz y hortalizas
Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Paella de verduras
Fruta y yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Varitas de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Arroz de otoño con setas
Menestra de verduras
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis toscana
con tomate y hortalizas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias con hortalizas
con hortalizas
Verduras asadas
Fruta

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

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures
Bròquil al vapor
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Orli de verdures amb tallada de formatge
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa minestrone amb fideus "sense gluten"
sopa de verdures
Rotllet de primavera amb guarnició de pèsols
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Hamburguesa de floricol i formatge al forn
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Verdures saltades
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa juliana amb lletres
sopa de verdures
Bajoquetes ofegades amb guarnició d'arròs i ou dur
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Espàrrag italià
amb tomaca i formatge
Orli de verdures
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Tomaca a la provençal
amb espècies
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Cargols amb tomaca i xampinyó
Carabasseta arrebossada
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza "sin gluten" vegetal
amb tomaca i hortalisses
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

.
Amanida completa
Lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Macarrones "sense gluten" saltats amb hortalisses
Fruita i iogurt

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Albergínia farcida amb guarnició de pèsols
amb arròs, safanòria, xampinyó i ceba
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània
amb hortalisses
Pimentó farcit
amb arròs i hortalisses
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

.
Amanida variada
Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Paella de verdures
Fruita i iogurt

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Varetes de verdures
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets
Minestrone de verdures
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis toscana
amb tomaca i hortalisses
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb hortalisses
amb hortalisses
Verdures torrades
Fruita

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

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.

MENÚ

Septiembre 2021

MENÚ CATERING

Alergia/intolerancia lactosa-proteína leche de vaca-celiaco CCV



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **06**
Fideos "sin gluten" a la cazuela con pavo
Filete de merluza al limón al horno
Fruta

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **13**
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla
Filete de merluza al caldo corto
Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **20**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Pechuga de pollo al limón
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **27**
Crema de patata y puerro
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, lombarda **07**
Alubias a la jardinera con hortalizas
Lomo en salsa de cebolla al horno
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **14**
Sopa de ave con fideos "sin gluten"
Muslo de pollo asado con judías verdes al horno
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **21**
Garbanzos campesinos con hortalizas
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **28**
Macarrones "sin gluten" italiana con tomate
Filete de abadejo al limón al horno
Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **01**
Arroz con verduras
Abadejo al horno
Fruta

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **08**
Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón
Filete de abadejo al vapor
Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **15**
Crema de verduras naturales con hortalizas
Pizza de jamón serrano "sin gluten" con tomate
Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, huevo duro y olivas
Macarrones "sin gluten" salteados con pollo con tomate
Fruta y gelatina

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **29**
Garbanzos a la jardinera con hortalizas
Tortilla española con patata y cebolla
Fruta

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

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **02**
Crema de zanahoria
Muslo de pollo rustido con guisantes al horno
Fruta

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **09**
Crema mediterránea con hortalizas
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

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas
Arroz con pollo
Fruta y gelatina

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **23**
Arroz con verduras
Filete de bacalao al vapor
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **30**
Arroz de otoño con setas
Filete de merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **03**
Garbanzos con verduras
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **10**
Arroz con tomate
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **17**
Espaguetis "sin gluten" toscana
Tortilla de patata y calabacín
Fruta

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

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **24**
Potaje de alubias con hortalizas con hortalizas
Lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta

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

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.



EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggestiment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Fideus "sense gluten" a la cassola amb titot
Filet d lluç a la llima
al forn
Fruita

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Bollit valencià
amb creïlla, safanòria i ceba
Filet de lluç al caldo curt
Fruita

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Pit de pollastre a la llima
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Crema de creïlla i porro
Pit de pollastre a la planxa
Fruita

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda
Fesols a la jardinera
amb hortalisses
Llom en salsa de ceba
al forn
Fruita

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus "sense gluten"
Cuixa de pollastre rostit amb baxoqueta
al forn
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Cigrons llauradors
amb hortalisses
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Macarrons "sense gluten" italiana
amb tomaca
Filet d'abadejo al llima
al forn
Fruita

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Arròs en verdures
Abadejo al forn
Fruita

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda
Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó
Filet d'abadejo al vapor
Fruita

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de verdures naturals
amb hortalisses
Pizza de pernil "sense gluten"
amb tomaca
Fruita

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

.
Amanida completa
lletuga, tomaca, safanòria, ou dur i olives
Macarrons "sense gluten" saltats amb pollastre
amb tomaca
Fruita i gelatina

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Cigrons a la jardinera
amb hortalisses
Truita espanyola
amb creïlla i ceba
Fruita

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

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa
Crema de safanòria
Cuixa de pollastre rostit amb pèsols
al forn
Fruita

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Crema mediterrània
amb hortalisses
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de safanòria i ceba
Fruita

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

.
Amanida variada
lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou dur i olives
Arròs amb pollastre
Fruita i gelatina

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs en verdures
Filet de bacallà al vapor
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets
Filet de lluç a la riojana
al forn amb salsa d'hortalisses
Fruita

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

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Cigrons amb verdures
Truita francesa
Fruita

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa
Arròs amb tomaca
Truita de creïlles
Fruita

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Lletuga, tomaca, dacsa, olives
Espaguetis "sense gluten" toscana
Truita de creïlla i carabasseta
Fruita

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

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

INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /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.



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

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

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

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

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

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

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

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

Triturado de lentejas y arroz
con lentejas, arroz y hortalizas

Yogur

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

Triturado de ave, arroz y judías verdes
con pollo, arroz y hortalizas

Yogur

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Triturado de ternera y sémola
con ternera, sémola y hortalizas

Yogur

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

Triturado de pescado
con pescado y hortalizas

Yogur

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

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.



IRCO
Alimentant el futur.

EL QUE ENS DIFERENCIA



Ingredients
ECO



Peix
Sostenible



Peix blau
Bo en Omega 3



Gastronomia
local



Proteïna
vegetal



Producte
temporada



Suggeriment
sopar



Dia
temàtic

SABIES QUE...?

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos



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



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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

logurt

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdres. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Pésols saltats i truita francesa. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

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

logurt

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

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

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Graellada de verdres i truita paisana. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Sémola i sépia amb all i juliver. Fruita

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

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

logurt

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

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

SOPAR: Broqueta de verdres i remenat de carabasseta. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

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

Triturat de llentilles i arròs
amb llentilles, arròs i hortalisses

logurt

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

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

logurt

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdres. Fruita

Triturat de vedella i sémola
amb vedella, sémola i hortalisses

logurt

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

Triturat de peix
amb peix i hortalisses

logurt

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

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.

LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

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

Pasta hervida
Filete de merluza al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Verduras asadas y rollito de verduras. Fruta

Crema de champiñón
Filete de merluza al caldo corto
Yogur natural

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

Sopa de ave con estrellitas
Pechuga de pollo al limón
Yogur natural

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

Crema de patata
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

Crema de espinacas
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada mediterránea y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

Sopa de ave con letras
Muslo de pollo asado
al horno
Yogur natural

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

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

Pasta hervida
Filete de abadejo al limón
al horno
Yogur natural

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

Arroz hervido
Abadejo al horno
Yogur natural

CENA: Ensalada caprese y lomo asado. Fruta

Pasta hervida
Filete de abadejo al vapor
Yogur natural

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

Crema de patata
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

Pasta hervida
Jamón serrano y queso
Yogur natural

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

Crema de espinacas
Tortilla francesa
Yogur natural

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

Crema de patata
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur natural

CENA: Setas al ajillo y pescado azul a la plancha. Fruta

Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
Yogur natural

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

Arroz hervido
Pechuga de pollo a la plancha
Yogur natural

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

Arroz hervido
Filete de bacalao al vapor
Yogur natural

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

Arroz hervido
Filete de merluza al caldo corto
Yogur natural

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

Crema de champiñón
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa de fideos y salteado de pavo con hortalizas. Fruta

Arroz blanco al horno
Tortilla francesa
Yogur natural

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

Pasta hervida
Tortilla francesa
Yogur natural

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

Crema de champiñón
Muslo de pollo al horno
Yogur natural

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

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.



SABIES QUE...?

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta bollida
Filet de lluç al llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Verdures torrades i rotllet de verdures. Fruita

Crema de xampinyó
Filet de lluç al caldo curt
logurt natural

SOPAR: Amanida mixta i magre amb alls tendres. Fruita

Sopa d'au amb estreletes
Pit de pollastre a la llima
logurt natural

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

Crema de creïlla
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Espinacs ofegats i truita de pimentons. Fruita

Crema d'espinacs
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida mediterrània i peix blanc en salsa de tomaca. Fruita

Sopa d'au amb lletres
Cuixa de pollastre torrat
al forn
logurt natural

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

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Esgarrat i cuixa de pollastre al forn. Fruita

Pasta bollida
Filet d'abadejo al llima
al forn
logurt natural

SOPAR: Bollit valencià i faixetes de verdures. Fruita

Arròs bollit
Abadejo al forn
logurt natural

SOPAR: Amanida caprese i llom torrat. Fruita

Pasta bollida
Filet d'abadejo al vapor
logurt natural

SOPAR: Pèsols saltats i truita francesa. Fruita

Crema de creïlla
Pernil i formatge
logurt natural

SOPAR: Graellada de verdures i truita paisana. Fruita

Pasta bollida
Pernil i formatge
logurt natural

SOPAR: Broqueta de verdures i remenat de carabasseta. Fruita

Crema d'espinacs
Truita francesa
logurt natural

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

Crema de creïlla
Cuixa de pollastre rostit
al forn
logurt natural

SOPAR: Setes a l'all i peix blau a la planxa. Fruita

Crema de creïlla
Pit de pollastre en el seu suc
logurt natural

SOPAR: Albergina torrada i peix blau en salsa. Fruita

Arròs bollit
Pit de pollastre a la planxa
logurt natural

SOPAR: Sèmola i sèpia amb all i julivert. Fruita

Arròs bollit
Filet de bacallà al vapor
logurt natural

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

Arròs bollit
Filet de lluç al caldo curt
logurt natural

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

Crema de xampinyó
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Sopa d'au i saltat de titot amb hortalisses. Fruita

Arròs blanc al forn
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Sopa juliana i llom rustido. Fruita

Pasta bollida
Truita francesa
logurt natural

SOPAR: Bajoques saltades i pit de titot torrat. Fruita

Crema de xampinyó
Cuixa de pollastre al forn
logurt natural

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

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.