

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE: Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón.	Comedores IRCO, más sostenibles. Todos los meses, platos 100% ECOLÓGICOS. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.  Certificado por el CAECV (ES-ECO-020-CV)		1	2
5 Ensalada Lentejas de la huerta (con hortalizas) Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) en salsa de cebolla (al horno) Yogur	6 Ensalada Espaguetis con tomate y calabacín Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta	7 Ensalada Potaje de garbanzos con calabaza Huevos cocidos con pisto (con tomate y hortalizas) Fruta	8 Ensalada Arroz primavera (con hortalizas, fiambre de york y guisantes) Delicias de calamar Yogur	9 Ensalada Sopa de ave con letras (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo a la cazadora (al horno con pimiento y champiñón) Fruta
CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Acelgas rehogadas y pavo a la plancha. Fruta	CENA: Ensalada mixta y magro salteado. Fruta	CENA: Crema de verduras y tortilla paisana. Fruta	CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta
12 Ensalada CREMA DE VERDURAS NATURALES ECOLÓGICA Albóndigas a la santanderina con guisantes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Flan	13 Ensalada Fideos a la cazuela con magro Filete de bacalao rebozado casero Fruta	14 Ensalada Paella valenciana (con pollo) Surtido de fiambre (fiambre de york, queso y salchichón) Fruta	15 Ensalada Alubias campesinas (con hortalizas) Solomillo de pollo empanado con ketchup Yogur	16 Ensalada Tornillos con atún Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta
CENA: Escalivada y pescado blanco al caldo corto. Fruta	CENA: Menestra de verduras y rollito de ternera. Fruta	CENA: Sopa de ave y revuelto de setas. Fruta	CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al horno. Fruta	CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado blanco. Fruta
19 Ensalada III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Lentejas con arroz (con hortalizas) Chispas de merluza Yogur artesano sabor toffee	20 Ensalada Sopa de picadillo con estremitas (de ave y cerdo con huevo) Muslo de pollo rustido con judías verdes Fruta	21 Ensalada Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta	22 Ensalada Macarrones con tomate y champiñón Filete de abadejo en salsa mery (al horno con ajo y perejil) Yogur	23 Ensalada III CAMPAÑA DE LEGUMBRE NACIONAL. Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Lomo a las hierbas provenzales (al horno) Fruta
CENA: Brócoli al vapor y magro con hortalizas. Fruta	CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	CENA: Guisantes rehogados y tortilla de jamón serrano. Fruta	CENA: Alcachofas y pescado azul al limón. Fruta
26 Ensalada Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Yogur	27 Ensalada Arroz con tomate Bocaditos de rosada Fruta	28 Ensalada Ave César (lechuga, tomate, maíz, picatostes con salsa de yogur) Crema Imperio (crema de verduras con garbanzos) Pizza Romana (pizza de york, bacon, tomate y queso) Frutitas del Olimpo	29 Ensalada Espirales napolitana (con tomate y hortalizas) Filete de merluza SOSTENIBLE a la bilbaina con zanahoria (al horno con salsa de hortalizas) Yogur	30 Ensalada ALUBIAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS Tortilla de patata Fruta
CENA: Menestra de verduras y sepia en salsa. Fruta	CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta	CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta	CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo asado. Fruta	CENA: Parrillada y pescado blanco al caldo corto. Fruta

¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos? Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible. ¡COME ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y CUIDA DEL MEDIO AMBIENTE! ¡EN IRCO PLATOS 100% ECO!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FRUITA DE TEMPORADA NOVEMBRE:</p> <p>Poma, plàtan, mandarina, pera i caqui</p> <p>persimón.</p>	<p>Menjadors IRCO, més sostenibles. Tots els mesos, plats 100% ECOLÒGICS. Tots els dies, PA ECOLÒGIC.</p>  <p>Certificado por el CAECV (ES-ECO-020-CV)</p>		1	2
<p>5 Amanida</p> <p>Llentilles de l'horta (amb hortalisses)</p> <p>Hamburguesa mixta (ternera i porc) amb salsa de ceba (al forn) logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>6 Amanida</p> <p>Espaguetis amb tomaca i carabasseta</p> <p>Filet de lluç a la basca (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i titot a la planxa. Fruita</p>	<p>7 Amanida</p> <p>Potatge de cigrons amb carabassa</p> <p>Ous cuits amb samfaina (amb tomaca i hortalisses) Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida mixta i magre saltat. Fruita</p>	<p>8 Amanida</p> <p>Arròs primavera (amb hortalisses, pernil dolç i pèsols)</p> <p>Delícies de calamar logurt</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i truita paisana. Fruita</p>	<p>9 Amanida</p> <p>Sopa d'au amb lletres (d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre a la caçadora (al forn amb pebrot i xampinyó) Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>
<p>12 Amanida</p> <p>CREMA DE VERDURES NATURALS ECOLÒGICA</p> <p>Mandonguilles a la santanderina amb pèsols (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Flam</p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	<p>13 Amanida</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de bacallà arrebossat casolà Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>14 Amanida</p> <p>Paella valenciana (amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda (pernil dolç, formatge i salsitxó) Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i remenat de setes. Fruita</p>	<p>15 Amanida</p> <p>Fesols llauradores (amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup logurt</p> <p>SOPAR: Floricol al vapor i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>16 Amanida</p> <p>Cargols amb tonyina</p> <p>Truita espanyola (amb creïlla i ceba) Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada verda i broqueta de peix blanc. Fruita</p>
<p>19 Amanida</p> <p>III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL.</p> <p>Llentilles amb arròs (amb hortalisses)</p> <p>Purnes de lluç logurt artèsà sabor toffee</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>20 Amanida</p> <p>Sopa de picada amb estreletes (d'au i porc amb ou)</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb bajoquetes Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>21 Amanida</p> <p>Arròs a banda (amb lluç, calamar, gamba i clòbixina)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i pit de titot en el seu suc. Fruita</p>	<p>22 Amanida</p> <p>Macarrons amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet d'abadejo en salsa mery (al forn amb all i julivert) logurt</p> <p>SOPAR: Pèsols ofegats i truita de pernil. Fruita</p>	<p>23 Amanida</p> <p>III CAMPANYA DE LLEGUM NACIONAL.</p> <p>Cigrons a la jardinera (amb hortalisses)</p> <p>Llomello a les herbes provençals (al forn) Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau a la llima. Fruita</p>
<p>26 Amanida</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana (amb hortalisses)</p> <p>Llonganisses amb samfaina (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i sépia en salsa. Fruita</p>	<p>27 Amanida</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Mossets de rosada Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>28 Amanida Ave César (lletuga, tomaca, dacsca, crostons amb salsa de iogurt)</p> <p>Crema Imperi (crema de verdures amb cigrons)</p> <p>Pizza Romana (pizza de pernil dolç, bacon, tomaca i formatge) Frutetes de l'Olimp</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i vedella guisada. Fruita</p>	<p>29 Amanida</p> <p>Espirals napolitana (amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Filet de lluç SOSTENIBLE a la bilbaïna amb safanòria (al forn amb salsa d'hortalisses) logurt</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>30 Amanida</p> <p>FESOLS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES</p> <p>Truita de creïlla Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>

Coneixes els beneficis de consumir aliments ecològics? Són aquells que s'obtenen a través d'una ramaderia i agricultura ecològica, mitjançant l'utilització i aprofitament dels recursos naturals. Amb el seu consum ajudem a protegir la naturalesa i les seues espècies, fomentant així un entorn més sostenible. **MENJA ALIMENTS ECOLÒGICS I CUIDA EL MEDI AMBIENT! EN IRCO PLATS 100% ECO!**

