

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|---|--|---|
| <b>1</b><br>Ensalada<br><br><i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i><br><br><b>Hamburguesa de ave lionesa</b><br><br>(al horno con salsa de cebolla)<br>Yogur  | <b>2</b><br>Ensalada<br><br><b>Espirales italiana</b><br><br>(con tomate y queso)<br><br><b>Filete de merluza a la vasca</b><br><br>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)<br>Fruta | <b>3</b><br>Ensalada<br><br><b>Arroz al horno</b><br><br>(con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)<br><br><b>Surtido de fiambre</b><br><br>(pechuga de pavo, queso y chorizo)<br>Fruta  | <b>4</b><br>Ensalada<br><br><b>Garbanzos con verduras</b><br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Yogur  | <b>5</b><br>Ensalada<br><br><b>Cazuela de fideos a la hortelana</b><br><br>(con hortalizas)<br><br><b>Filete de caella en adobo</b><br><br>(rebozado casero)<br>Fruta   |
| CENA: Ensalada completa y pescado blanco a la plancha. Fruta   | CENA: Champiñón salteado y brocheta de pavo. Fruta  | CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta   | CENA: Crema de verduras y pescado azul al horno. Fruta   | CENA: Menestra de verduras y lomo rustido. Fruta  |
| <b>8</b><br>Ensalada<br><br><b>Crema mediterránea</b><br><br>(con hortalizas)<br><br><b>Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b><br><br>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)<br>Yogur | <b>9</b><br>Ensalada<br><br><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b><br><br><b>Rodaja de merluza rebozada</b><br><br>Fruta   | <b>10</b><br>Ensalada<br><br><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b><br><br><b>Rodaja de merluza rebozada</b><br><br>Fruta  | <b>11</b><br>Ensalada<br><br><b>Arroz del senyoret</b><br><br>(con rape, calamar, gamba y mejillón)<br><br><b>Huevos cocidos con pisto</b><br><br>(con tomate y hortalizas)<br>Yogur   | <b>12</b><br>Ensalada   |
| CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta   | CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta   | CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta   | CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta  |   |
| <b>15</b><br>Ensalada<br><br><b>PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza</b><br><br><b>Lomo sajonia al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b><br><br>Yogur   | <b>16</b><br>Ensalada<br><br><b>Fideos a la cazuela con pavo</b><br><br><b>Bacalao rebozado</b><br><br>Fruta  | <b>17</b><br>Ensalada<br><br><b>Garbanzos campesinos</b><br><br>(con hortalizas)<br><br><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b><br><br>Fruta   | <b>18</b><br>Ensalada<br><br><b>Sopa de pescado con fideos</b><br><br>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)<br><br><b>Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b><br><br>(al horno con salsa de hortalizas)<br>Yogur | <b>19</b><br>Ensalada<br><br><b>Paella de verduras</b><br><br><b>Filete de merluza en salsa de tomate</b><br><br>(al horno)<br>Fruta  |
| CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta  | CENA: Escalivada y rollito de ternera. Fruta  | CENA: Acelgas rehogadas y magro salteado. Fruta   | CENA: Judías verdes y pescado azul al papillote. Fruta   | CENA: Crema de calabacín y revuelto de setas. Fruta   |
| <b>22</b><br>Ensalada<br><br><b>Lentejas con arroz</b><br><br>(con hortalizas)<br><br><b>Solomillo de pollo empanado con ketchup</b><br><br>Yogur artesano del Maestrazgo                                      | <b>23</b><br>Ensalada<br><br><b>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</b><br><br><b>Filete de abadejo en salsa verde</b><br><br>(al horno con ajo y perejil)<br>Fruta               | <b>24</b><br>Ensalada<br><br><b>Arroz milanesa</b><br><br>(con magro y fiambre de york)<br><br><b>Tortilla de patata y calabacín</b><br><br>Fruta   | <b>25</b><br>Ensalada<br><br><b>Alubias a la jardinera</b><br><br>(con hortalizas)<br><br><b>Pizza IRCO</b><br><br>(con fiambre de york, tomate y queso)<br>Yogur  | <b>26</b><br>Ensalada<br><br><b>Guisado de patatas con atún</b><br><br>(con atún, calamar, gamba y mejillón)<br><br><b>Longanizas con pisto</b><br><br>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)<br>Fruta |
| CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al horno. Fruta  | CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta  | CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta   | CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta   | CENA: Alcachofas y pescado blanco al caldo corto. Fruta   |
| <b>29</b><br>Ensalada<br><br><b>Tornillos napolitana</b><br><br>(con tomate y hortalizas)<br><br><b>Bocaditos de rosada</b><br><br>Yogur   | <b>30</b><br>Ensalada<br><br><b>Arroz con tomate</b><br><br><b>Tortilla de patata</b><br><br>Fruta  | <b>31</b><br>Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)<br><br><b>Sopa Jurásica</b><br><br>(de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo)<br><br><b>Dino Jamoncito</b><br><br>(de pollo en salsa con patata y boniato)<br>Caver Natillas | <b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b>   |   |
| CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta   | CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta  | CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta   | <b>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b><br><br>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.   |   |



**CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE: BUENO PARA TI, BUENO PARA EL MAR**  
 El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:  
 -Compra pescado de temporada  
 -Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.  
 Actuar desde el plato de manera responsable es nuestro objetivo, ¿te sumas al reto?



| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|--|--|--|
| <b>1</b><br>Amanida<br><br><i>Lentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</i><br><br>Hamburguesa d'au lionesa<br>(al forn amb salsa de ceba)<br>logurt<br>SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.  | <b>2</b><br>Amanida<br><br>Espirals italiana<br>(amb tomaca i formatge)<br><br>Filet de lluç a la basca<br>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)<br>Fruita<br>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita | <b>3</b><br>Amanida<br><br>Arròs al forn<br>(amb costella de porc, embotit i cigrons)<br><br>Assortiment de carn freda<br>(pit de titot, formatge i xoriço)<br>Fruita<br>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita   | <b>4</b><br>Amanida<br><br>Cigrons amb verdures<br><br>Truita de creïlla<br>logurt<br>SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita   | <b>5</b><br>Amanida<br><br>Cassola de fideus a l'hortolana<br>(amb hortalisses)<br><br>Filet de caella en adob<br>(arrebossat casolà)<br>Fruita<br>SOPAR: Minestra de verdures i llim rostit. Fruita   |
| <b>8</b><br>Amanida<br><br>Crema mediterrània<br>(amb hortalisses)<br><br>Mandonguilles en salsa amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES<br>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)<br>logurt<br>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita | <b>9</b>  | <b>10</b><br>Amanida<br><br>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta<br><br>Rodanxa de lluç arrebossat<br>Fruita<br>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita   | <b>11</b><br>Amanida<br><br>Arròs del senyoret<br>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)<br><br>Ous cuits amb samfaina<br>(amb tomaca i hortalisses)<br>logurt<br>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita                                      | <b>12</b>  |
| <b>15</b><br>Amanida<br><br>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa<br><br>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS<br>logurt<br>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita  | <b>16</b><br>Amanida<br><br>Fideus a la cassola amb titot<br><br>Bacallà arrebossat<br>Fruita<br>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita   | <b>17</b><br>Amanida<br><br>Cigrons llauradors<br>(amb hortalisses)<br><br>Truita francesa amb tallada de formatge<br>Fruita<br>SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita  | <b>18</b><br>Amanida<br><br>Sopa de peix amb fideus<br>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)<br><br>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA<br>(al forn amb salsa d'hortalisses)<br>logurt<br>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita | <b>19</b><br>Amanida<br><br>Paella de verdures<br><br>Filet de lluç amb salsa de tomaca<br>(al forn)<br>Fruita<br>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita   |
| <b>22</b><br>Amanida<br><br>Lentilles amb arròs<br>(amb hortalisses)<br><br>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup<br>logurt artesà del Maestrat<br>SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita                                     | <b>23</b><br>Amanida<br><br>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC<br><br>Filet d'abadejo en salsa verda<br>(al forn amb all i julivert)<br>Fruita<br>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita                  | <b>24</b><br>Amanida<br><br>Arròs milanesa<br>(amb magre i pernil dolç)<br><br>Truita de creïlla i carabasseta<br>Fruita<br>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita   | <b>25</b><br>Amanida<br><br>Fesols a la jardineria<br>(amb hortalisses)<br><br>Pizza IRCO<br>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)<br>logurt<br>SOPAR: Bròquil al vapor i sipia amb salsa. Fruita   | <b>26</b><br>Amanida<br><br>Guisat de creïlles amb tonyina<br>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)<br><br>Llonganisses amb samfaina<br>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)<br>Fruita<br>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita |
| <b>29</b><br>Amanida<br><br>Cargols napolitana<br>(amb tomaca i hortalisses)<br><br>Mossets de rosada<br>logurt<br>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita   | <b>30</b><br>Amanida<br><br>Arròs amb tomaca<br><br>Truita de creïlla<br>Fruita<br>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita   | <b>31</b><br>Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)<br><br>Sopa Juràsica<br>(d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou)<br><br>Dino pernillet<br>(de pollastre en salsa amb creïlla i moniato)<br>Caver Crema<br>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita | <b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b>  |  |
| <b>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b><br>Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.  |   |  |  |  |

**CONSUMIR PEIX SOSTENIBLE: BO PER TU, BO PER AL MAR**  
 El peix és un aliment principal en la nostra Dieta Mediterrània. És la nostra responsabilitat ajudar a recuperar els recursos de la mar, triant aliments sostenibles i respectuosos amb el medi ambient: -Compra peix de temporada -Assegura't que compleix els requisits de pesca sostenible, llegeix l'etiqueta. Actuar des del plat de manera responsable és el nostre objectiu, et sumes al repte?

