



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

6

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

LENTEJAS DE LA HUERTA ECO con cebolla, zanahoria y calabacín

Chispas de merluza
Fruta

ECO

IRCO

Festivo

7

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas

Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con huevo y garbanzos

Muslo de pollo asado con judías verdes
al horno
Fruta

IRCO

Festivo

8

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda, maiz

Crema de verduras naturales con patata, puerro, zanahoria y calabacín

Pizza de york y queso con tomate
Fruta

IRCO

Festivo

9

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz

Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla

Albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla
Fruta

IRCO

Festivo

10

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz

Arroz con tomate

Tortilla de patata
Fruta

IRCO

Festivo

11

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda

Tornillos con tomate y champiñón

Bocaditos de rosada
Fruta

IRCO

Festivo

12

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

13

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro, atún y olivas

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

14

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

15

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Arroz con verduras

Bacalao rebozado
Fruta

IRCO

Festivo

16

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz

Potaje de alubias con patata, cebolla, tomate y zanahoria

Lomo adobado a las hierbas provenzales
al horno
Fruta

IRCO

Festivo

17

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, olivas

Espaguetis toscana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro

Tortilla de patata y calabacín
Fruta

IRCO

Festivo

18

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada variada lechuga, tomate, zanahoria, maiz, huevo duro, atún y olivas

Paella valenciana con pollo, judía verde y garrofón
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

19

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

20

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

21

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

22

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

23

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

24

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO

Festivo

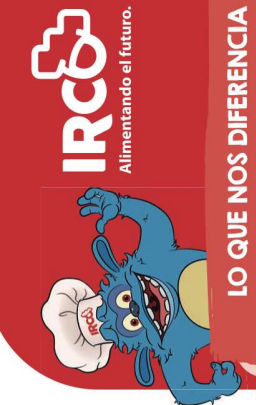
25

Lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso

Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maiz, atún, huevo duro y olivas

Macarrones boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso
Fruta y yogur

IRCO



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Proteína vegetal
- Pescado Sostenible
- Producto temporada
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia cena
- Dieta temática

¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

IRCO

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

INFORMACIÓN PARA ALERGICOS/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.