

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



**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> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <i>Lentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</i>  <b>Hamburguesa d'au lionesa</b> (al forn amb salsa de ceba) Fruita SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.	<b>2</b>  <b>Amanida de pasta</b> (espirals, hortalisses i olives)  <b>Filet de lluç a la basca</b> (al forn amb ou, espàrrecs i pèsols) Fruita SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita	<b>3</b> Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Arròs al forn</b> (amb costella de porc, embotit i cigrons)  <b>Assortiment de carn freda</b> (pit de titot, formatge i xoriço) Fruita SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita	<b>4</b> Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA  <b>Cigrons amb verdures</b>  <b>Truita de creïlla</b>  Gelat SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita	<b>5</b> Lletuga, tomaca, safanòria, formatge  <b>Cassola de fideus a l'hortolana</b> (amb hortalisses)  <b>Filet de caella en adob</b> (arrebossat casolà) Fruita SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita
<b>8</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Crema mediterrània</b> (amb hortalisses)  <b>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</b> (carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses) Fruita SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita	<b>9</b>	<b>10</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <i>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</i>  <b>Rodanxa de lluç arrebossat</b> Fruita SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita	<b>11</b> Lletuga, tomaca, llombarda, olives  <b>Arròs del senyoret</b> (amb rap, calamar, gamba i clòxina)  <b>Truita francesa amb tallada de formatge</b>  logurt SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita	<b>12</b>
<b>15</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda <b>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada</b>  <i>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</i> Fruita SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita	<b>16</b> Lletuga, tomaca, dacsa, olives  <b>Fideus a la cassola amb titot</b>  <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita	<b>17</b> Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina  <b>Cigrons llauradors</b> (amb hortalisses)  <b>Truita espanyola</b> (amb creïlla i ceba) Fruita SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita	<b>18</b> Lletuga, tomaca, llombarda, dacsa  <b>Sopa de peix amb fideus</b> (amb lluç, calamar, gamba i clòxina)  <b>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b> (al forn amb salsa d'hortalisses) logurt SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita	<b>19</b>  <b>Amanida d'arròs</b> (amb hortalisses, ou i olives)  <b>Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana</b> (al forn) Fruita SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita
<b>22</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Lentilles amb arròs</b> (amb hortalisses)  <b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b> Fruita SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita	<b>23</b> Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot  <i>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</i>  <b>Filet d'abadejo en salsa verda</b> (al forn amb all i julivert) Fruita SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita	<b>24</b> Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives  <b>Arròs milanesa</b> (amb magre i pernil dolç)  <b>Truita de carabasseta</b> Fruita SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita	<b>25</b> Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa amb vinagreta de maduixa  <b>Fesols a la jardineria</b> (amb hortalisses)  <b>Pizza IRCO</b> (amb pernil dolç, tomaca i formatge) logurt SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita	<b>26</b>  <b>Amanida de creïlla</b> (amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)  <b>Llonganisses amb samfaina</b> (carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses) Fruita SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita
<b>29</b> Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda  <b>Cargols napolitana</b> (amb tomaca i hortalisses)  <b>Mossets de rosada</b> Fruita SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita	<b>30</b> <i>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</i>  <b>Arròs amb tomaca</b>  <b>Truita de creïlla</b> Fruita SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita	<b>31</b> Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)  <b>Sopa Juràsica</b> (d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou)  <b>Dino pernillet</b> (de pollastre en salsa amb creïlla i moniato) Caver Crema 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> 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?

