

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Tornillos italiana</b> (con tomate y queso)</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, tomate, maíz, queso</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b> (con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p><b>5</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Sopa de pescado con conchitas</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema mediterránea</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Lomo sajonia en salsa española</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y revuelto de gambas. Fruta</p>
<p><b>10</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa</b> (al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p><b>11</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Cazuela de fideos a la hortelana</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Filete de abadejo al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla paisana. Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas)</p> <p><b>Arroz al horno</b> (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y brocheta de pavo. Fruta</p>	<p><b>13</b> Lechuga, tomate, lombarda, atún, ALFALFA</p> <p><b>Garbanzos de la huerta</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Escalivada y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p><b>14</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Macarrones con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Filete de caella en adobo empanado casero</b> (rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y muslo de pollo rustido. Fruta</p>
<p><b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Crema de patata y puerro</b></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: Alcachofas y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>18</b> Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p><b>Espirales napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p><b>Filete de merluza SOSTENIBLE en salsa verde con ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p><b>19</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, queso</p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p><b>Tortilla de calabacín</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>20</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas con vinagreta de fresa</p> <p><b>Alubias campesinas</b> (con hortalizas)</p> <p><b>Pizza IRCO</b> (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñón salteado y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa con estrellitas fugaces</b> (de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Croquetas navideñas con patatas chips</b> (tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel)</p> <p>Mousse felices fiestas</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y tortilla francesa. Fruta</p>
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</b></p> <p>Manzana, plátano, mandarina, naranja, pera y caqui persimón.</p>	<p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.</b></p>			

¡El cuidado del planeta empieza por el suelo!  
El 5 de Diciembre se celebra el **DÍA MUNDIAL DEL SUELO**. Este día nos recuerda la importancia de protegerlo y la necesidad de evitar su contaminación. Es el lugar donde nuestros alimentos crecen. De él depende que los alimentos tengan sus SUPER-propiedades nutricionales, como nuestra **SUPER-ALFALFA**. Únete, ¡sé la solución a la contaminación del suelo!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>3</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Cargols italiana</b></p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i vedella a la planxa. Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, formatge</p> <p><b>Arròs amb verdures</b></p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i cebra)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, olives</p> <p><b>Sopa de peix amb pasta redona</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blanc amb tomaca. Fruita</p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema mediterrània</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Llom saxònia en salsa espanyola</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i remenat de gambes. Fruita</p>
<p><b>10</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Llentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Hamburguesa mixta (vedella i porc) lionesa</b></p> <p>(al forn amb salsa de cebra)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p><b>Cassola de fideus a l'hortolana</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Filet de abadejo al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabassa i truita de verdures. Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Amanida completa</b></p> <p>(lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives)</p> <p><b>Arròs al forn</b></p> <p>(amb costella de porc, embottit i cigrons)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures torrades i broqueta de titot. Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, tonyina, ALFALS</p> <p><b>Cigrons de l'horta</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>logurt</b></p> <p>SOPAR: Escalivada i peix blanc al all. Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Macarrons amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Filet de caella en adob arrebossat casolà</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit valencià i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema de creïlla i porro</b></p> <p><b>Mandonguilles en salsa amb minestra de verdures</b></p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p><b>Espirals napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Filet de lluç SOSTENIBLE en salsa verda amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bajoques i titot a la planxa. Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, formatge</p> <p><b>Arròs amb tomaca</b></p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>Fesols llauradors</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p><b>Sopa amb estreletes fugaces</b></p> <p>(d'au i porc amb cigrons i ou)</p> <p><b>Croquetes nadalenques amb creïlles xips</b></p> <p>(tradicionals de putxero amb carn d'au, porc i beixamel)</p> <p><b>Mousse bones festes</b></p> <p>SOPAR: Amanida de tomaca i truita francesa. Fruita</p>
<p><b>FRUITA DE TEMPORADA DECEMBRE:</b></p> <p>Poma, plàtan, mandarina, taronja, pera i caqui persimón.</p>	<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b></p> <p><b>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</b></p>			

La cura del planeta comença pel sòl!  
 El 5 de Desembre es celebra el DIA MUNDIAL DEL SÒL. Aquest dia ens recorda la importància de protegir-ho i la necessitat d'evitar la seva contaminació. És el lloc on els nostres aliments creixen. D'ell depèn que els aliments tinguen les seues SUPER-propietats nutricionals, com la nostra SUPER-ALFALS. Uneix-te, sé la solució a la contaminació del sòl!

