

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lechuga variada, tomate, maíz <i>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</i> Hamburguesa de ave lionesa (al horno con salsa de cebolla) Yogur	2 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espirales italiana (con tomate y queso) Filete de merluza a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta	3 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Arroz al horno (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta	4 <i>Lechuga, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta	5 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Cazuela de fideos a la hortelana (con hortalizas) Filete de caella en adobo (rebozado casero) 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
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema mediterránea (con hortalizas) Albóndigas en salsa con JUDÍAS VERDES ECOLÓGICAS (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur	9	10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín Rodaja de merluza rebozada Fruta	11 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz del senyoret (con rape, calamar, gamba y mejillón) Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta	12
CENA: Coliflor al vapor y pescado blanco al limón. Fruta		CENA: Ensalada mixta y pechuga de pollo a la plancha. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y pescado azul al vapor. Fruta	
15 Lechuga variada, tomate, maíz PLATO DE TEMPORADA: Crema de calabaza Lomo saxonio al horno con GUI SANTES ECOLÓGICOS Yogur	16 Lechuga, tomate, maíz, olivas Fideos a la cazuela con pavo Bacalao rebozado Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, atún Garbanzos campesinos (con hortalizas) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de pescado con fideos (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Muslo de pollo al chilindrón con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno con salsa de hortalizas) Fruta	19 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Paella de verduras Filete de merluza en salsa de tomate (al horno) 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
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con arroz (con hortalizas) Solomillo de pollo empanado con ketchup Yogur artesano del Maestrazgo	23 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta	24 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</i> Arroz milanesa (con magro y fiambre de york) Tortilla de patata y calabacín Fruta	25 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Alubias a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta	26 Lechuga, tomate, lombarda, queso Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón) Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) 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
29 Lechuga variada, tomate, maíz Tornillos napolitana (con tomate y hortalizas) Bocaditos de rosada Fruta	30 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</i> Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta	31 Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas) Sopa Jurásica (de ave y cerdo con conchitas, garbanzos y huevo) Dino Jamoncito (de pollo en salsa con patata y boniato) Caver Natillas	En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	
CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta	CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta	CENA: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE: 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	
<p>1</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p><i>Lentilles amb ESPINACS ECOLÒGICS</i></p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.</p>	<p>2</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Espirals italiana</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita</p>	<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs al forn</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</p>	<p>4</p> <p><i>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</i></p> <p>Cigrons amb verdures</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p>Cassola de fideus a l'hortolana</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de caella en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p>	
<p>8</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Crema mediterrània</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Mandonguilles en salsa amb BAJOQUES ECOLÒGIQUES</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><i>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</i></p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs del senyoret</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita espanyola</p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p>12</p>	
<p>15</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa</p> <p><i>Llomello saxònia al forn amb PÈSOLS ECOLÒGICS</i></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Verdres rostides i peix blanc al all. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsca, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Cigrons llauradors</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita francesa amb tallada de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><i>Cuixa de pollastre al xilindró amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</i></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, ou</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Filet de lluç amb salsa de tomaca</p> <p>(al forn)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita</p>	
<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Lentilles amb arròs</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p><i>Espaguetis amb tomaca i XAMPINYÓ ECOLÒGIC</i></p> <p>Filet d'abadejo en salsa verda</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Arròs milanesa</p> <p>(amb magre i pernil dolç)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca</p> <p>Fesols a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i sipia amb salsa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb tonyina</p> <p>(amb tonyina, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	
<p>29</p> <p>Lletuga variada, tomaca, dacsca</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Mossets de rosada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdres ofegades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p>30</p> <p><i>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</i></p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita</p>	<p>31</p> <p><i>Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)</i></p> <p>Sopa Juràsica</p> <p>(d'au i porc amb pasta redona, cigrons i ou)</p> <p>Dino pernillet</p> <p>(de pollastre en salsa amb creïlla i moniato)</p> <p>Caver Crema</p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita</p>	<p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>		
				<p>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Poma, plàtan, bresquilla, pera, pruna i kiwi.</p>	



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?

