

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b> Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS con espinacas</b></p> <p>Hamburguesa de ave lionesa (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 ECOLÓGICA</b> (hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza a la vasca (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>Arroz al horno DO Valencia (con costilla de cerdo, embutido y garbanzos)</p> <p>Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y tortilla paisana. Fruta</p>	<p><b>4</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, MAÍZ ECOLÓGICO</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</b></p> <p>Tortilla de patata</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 ECOLÓGICOS a la hortelana</b> (con hortalizas)</p> <p>Filete de caella en adobo (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>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p>Albóndigas en salsa con menestra de verduras (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><b>MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y calabacín</b></p> <p>Rodaja de merluza rebozada</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>Arroz del senyoret DO Valencia (con rape, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</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>Lomo sajonia al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y pescado blanco al ajillo. Fruta</p>	<p><b>16</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p><b>FIDEOS ECOLÓGICOS a la cazuela con pavo</b></p> <p>Bacalao rebozado</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 ECOLÓGICOS campesinos</b> (con hortalizas)</p> <p>Tortilla española (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 ECOLÓGICO</p> <p><b>Sopa de pescado con FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria (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>Ensalada de arroz DO Valencia (con hortalizas, huevo y olivas)</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate casera (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 ECOLÓGICAS con arroz DO Valencia</b> (con hortalizas)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</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><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</b></p> <p>Filete de abadejo en salsa verde (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta</p>	<p><b>24</b> Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Arroz DO Valencia milanesa (con magro y fiambre de york)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p><b>25</b> Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO con vinagreta de fresa</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la jardinera</b> (con hortalizas)</p> <p>Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur artesano del Maestrazgo</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Ensalada campera (con patata, hortalizas, huevo, atún y olivas)</p> <p>Longanizas con pisto (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>MACARRONES ECOLÓGICOS napolitana</b> (con tomate y hortalizas)</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro con hortalizas. Fruta</p>	<p><b>30</b> Lechuga, hoja de roble, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, atún</p> <p>Arroz DO Valencia con tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes salteados y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p><b>31</b> Ensaladita Troglodita (lechuga, tomate, zanahoria, olivas)</p> <p>Sopa Jurásica (de ave y cerdo con FIDEOS ECOLÓGICOS, garbanzos y huevo)</p> <p>Dino Jamoncito (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>FRUTAS, VERDURAS Y ESPECIES ECOLÓGICAS SERVIDAS EN EL MENÚ :</b> Berenjena, calabacín, zanahoria, tomate, pepino, lechuga, patata, cebolla, pimiento, calabaza, plátano, manzana, pera, ciruelo y mandarina.</p> <p><b>En IRCO, todos los días más Sostenibles.</b> Todos los días, <b>VERDURA, FRUTA Y 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	
<p><b>1</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb espinacs</b></p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blanc a la planxa. Fruita.</p>	<p><b>2</b></p> <p>Amanida de PASTA ECOLÒGICA</p> <p>(hortalisses, ou i olives)</p> <p><b>Filet de lluç a la basca</b></p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Xampinyó saltejat i broqueta de titot. Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p>Arròs al forn DO València</p> <p>(amb costella de porc, embotit i cigrons)</p> <p><b>Assortiment de carn freda</b></p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sopa d'au i truita paisana. Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</b></p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Gelat</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i peix blau al forn. Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, formatge</p> <p><b>Cassola de FIDEUS ECOLÒGICS a l'hortolana</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Filet de caella en adob</b></p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i llom rostit. Fruita</p>	
<p><b>8</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>Crema mediterrània</b></p> <p>(amb hortalisses)</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: Coliflor al vapor i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS amb tomaca i carabasseta</b></p> <p><b>Rodanxa de lluç arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Ensalada mixta i pit de pollastre a la planxa. Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives</p> <p>Arròs del senyoret DO València</p> <p>(amb rap, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Truita francesa amb tallada de formatge</b></p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Graellada de verdures i peix blau al vapor. Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Amanida d'arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses, ou i olives)</p> <p><b>Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita</p>	
<p><b>15</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>PLAT DE TEMPORADA: Crema de carabassa a l'aroma de nou moscada</b></p> <p><b>Llomello saxònia al forn amb pèsols</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures rostides i peix blanc al all. Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p><b>FIDEUS ECOLÒGICS a la cassola amb titot</b></p> <p><b>Bacallà arrebossat</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Escalivada i rotllet de vedella. Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, safanòria, tonyina</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS llauradors</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Truita espanyola</b></p> <p>(amb creïlla i ceba)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bledes ofegades i magre saltejat. Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, DACSA ECOLÒGICA</p> <p><b>Sopa de peix en FIDEUS ECOLÒGICS</b></p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p><b>Cuixa de pollastre al xilindró amb safanòria</b></p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Bajoquetes i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Amanida d'arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses, ou i olives)</p> <p><b>Filet de lluç amb salsa de tomaca casolana</b></p> <p>(al forn)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Crema de carabasseta i remenat de setes. Fruita</p>	
<p><b>22</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>LLENTILLES ECOLÒGIQUES amb arròs DO València</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Ensalada de tomaca i peix blanc al forn. Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, daus de titot</p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÒGICS amb tomaca i xampinyó</b></p> <p><b>Filet d'abadejo en salsa verda</b></p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Bullit i truita francesa. Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Arròs DO València milanesa</p> <p>(amb magre i pernil dolç)</p> <p><b>Truita de carabasseta</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Sèmola i filet de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, DACSA ECOLÒGICA amb vinagreta de maduixa</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS a la jardinera</b></p> <p>(amb hortalisses)</p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(amb pernil dolç, tomaca i formatge)</p> <p>logurt artesà del Maestrat</p> <p>SOPAR: Bròquil al vapor i sípia amb salsa. Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Amanida de creïlla</b></p> <p>(amb creïlla, hortalisses, ou, tonyina i olives)</p> <p><b>Llonganisses amb samfaina</b></p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Carxofes i peix blanc al caldo curt. Fruita</p>	
<p><b>29</b></p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGICS napolitana</b></p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p><b>Purnes de lluç</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Verdures ofegades i magre amb hortalisses. Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lletuga, full de roure, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, tonyina</p> <p>Arròs DO València amb tomaca</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p><b>Fruita</b></p> <p>SOPAR: Pèsols saltejats i broqueta de peix. Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>Amanideta Troglodita (lletuga, tomaca, safanòria, olives)</p> <p><b>Sopa Juràsica</b></p> <p>(d'au i porc amb FIDEUS ECOLÒGICS, cigrons i ou)</p> <p><b>Dino pernillet</b></p> <p>(de pollastre en salsa amb creïlla i moniato)</p> <p><b>Caver Crema</b></p> <p>SOPAR: Amanida verda i truita d'albergina. Fruita</p>	<p><b>FRUITES, VERDURES I ESPÈCIES ECOLÒGIQUES SERVIDES EN EL MENÚ:</b>                  Alberginia, carabasseta, safanòria, tomaca, cogombre, lletuga, creïlla, ceba, primentó, carabassa, plàtan, poma, pera, prunera i mandarina.</p> <p><b>ECÒ</b></p>		
				<p><b>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</b>                  Tots els dies, <b>VERDURA, FRUITA I PA ECOLÒGIC</b></p> <p><b>ECÒ</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA OCTUBRE:</b>                  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?

