



### LO QUE NOS DIFERENCIA



### ¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

### 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.

**a** En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

**IRCO** SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **13**  
**Lentejas a la castellana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Croquetas de bacalao**  
Fruta

**CENA:** Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **20**  
**Sopa de picadillo con estrellitas**  
de ave y cerdo con huevo  
**Pechuga de pollo empanada con ketchup**  
Fruta

**CENA:** Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz **27**  
**Crema de patata y puerro con picatostes caseros**  
**Albóndigas de ave a la santanderina**  
carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **14**  
**Arroz con verduras**  
**Tortilla española**  
de patata y cebolla  
Fruta

**CENA:** Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **21**  
**Garbanzos a la riojana**  
con chorizo y hueso de jamón  
**Tortilla francesa con loncha de queso**  
Fruta

**CENA:** Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, olivas **28**  
**Espirales italiana**  
con tomate y queso  
**Merluza a la andaluza**  
rebozado casero  
Fruta

**CENA:** Crema de calabacín y tortilla. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **15**  
**Sopa cubierta con letras**  
de ave y cerdo con garbanzos y huevo  
**Contramuslo de pollo deshuesado asado con zanahoria**  
Fruta

**CENA:** Hervido y pescado azul al papillote. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **22**  
**Arroz con pavo y verduras**  
**Pota rebozada casera**  
Fruta

**CENA:** Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda **29**  
**Arroz con pescado**  
con merluza, calamar y gamba  
**Tortilla de patata**  
Fruta

**CENA:** Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **16**  
**Crema de calabacín**  
**Pizza IRCO**  
con fiambre de york, tomate y queso  
Natillas

**CENA:** Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas **23**  
**Crema de calabaza**  
**Lomo al horno**  
Yogur

**CENA:** Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **30**  
**Garbanzos a la jardinera**  
con hortalizas  
**Muslo de pollo al chilindrón**  
al horno  
Yogur

**CENA:** Ensalada mixta y merluza a la plancha. Fruta

Lechuga, tomate, maíz, olivas **10**  
**Coditos salteados con hortalizas**  
**Hamburguesa de ave con pisto**  
al horno con tomate y hortalizas  
Fruta

**CENA:** Escalivada y tortilla francesa. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **17**  
**Tornillos con tomate y champiñón**  
**Lomo en salsa con judías verdes**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Alcachofas y lomo rustido. Fruta

Lechuga, tomate, lombarda, maíz **24**  
**Macarrones boloñesa**  
con carne picada de cerdo, tomate y queso  
**Merluza a la gallega**  
al horno con salsa de hortalizas  
Fruta

**CENA:** Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta

**INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/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.