

Las propuestas de menú de IRCO han sido revisadas y valoradas por el departamento de nutrición de IRCO,SL

		LUNES/DILLUNS	MARTES/DIMARTS	MIÉRCOLES/DIMECRES	JUEVES/DIJOUS	VIERNES/DIVENDRES
<b>MENÚ</b>			15 <b>Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, llombarda, safanòria</i>  <b>Paella valenciana</b>  Paella valenciana □ <b>Surtido de fiambre</b> <i>(mortadela, queso, solchichón)</i> Assortiment de carn freda  <b>Fruita/ Fruita</b>	16 <b>Lechuga, tomate, olivas negras, pepino</b> <i>Lletuga, tomaca, olives negres, cogombre</i>  <b>Alubias con verduras</b>  Fesols amb verdures □ <b>Tortilla de york</b>  Truita de pemil dolç  <b>Fruita/ Fruita</b>	17 <b>Lechuga, tomate, apio, remolacha</b> <i>Lletuga, tomaca, api, remolatxa</i>  <b>Macarrones con bacon y champiñón</b>  Macarrons amb bacon i xampinyó □ <b>Filete de panga meniere</b> <i>(caldo de pescado, limón y harina)</i> Filete de panga meniere  <b>Fruita/ Fruita</b>	18 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</i>  <b>Sopa de fideos</b> <i>(fideo, garbanzo, pollo)</i> Sopa de fideus □ <b>Lomo adobado con guisantes</b> Llomello adobat amb pèsols  <b>Fruita/ Fruita</b>
	CENA RECOMENDADA		Sopa juliana y pescado azul a la plancha con patatas al vapor Fruta	Ensalada completa, pechuga a la plancha con berenjena Fruta	Ensalada con queso fresco y tortilla francesa Fruta	Verduras al horno y calamar en salsa Fruta
Entrante	21 <b>Lechuga, tomate, pepino, huevo</b> <i>Lletuga, tomaca, cogombre, ou</i>	22 <b>Lechuga, tomate, olivas, cebolla</b> <i>Lletuga, tomaca, olives, ceba</i>	23 <b>Lechuga, tomate, apio, zanahoria</b> <i>Lletuga, tomaca, api, safanòria</i>	24 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</i>	25 <b>Lechuga, tomate, maíz, pepino</b> <i>Lletuga, tomaca, dacsa, cogombre</i>	
1er Plato	<b>Lentejas con verduras</b>  Llentilles amb verdures □	<b>Espagueti napolitana</b> <i>(hortalizas, tomate, cebolla, mozzarella)</i> Espagueti napolitana □	<b>Crema patata, puerro y calabacín</b>  Crema de creïlla, porro i carabassó □	<b>Arroz con tomate</b>  Arròs amb tomaca □	<b>Garbanzos con espinacas</b>  Cigrons amb espinacs □	
1er Plat						
2º Plato	<b>Longanizas con pisto</b>  Llonganisses amb samfaina	<b>Merluza en salsa mery</b> <i>(con aceite, ajo y perejil, harina)</i> Lluç en salsa mery	<b>Lomo asado al horno con champiñón</b>  Llomello rostit al forn amb xampinyó	<b>Tortilla española</b>  Truita espanyola	<b>Filete de panga en adobo</b> <i>(harina, ajo)</i> Filet de panga en adob	
2º Plat						
Postre	<b>Flan/ Flam</b>  Ensalada variada y pescado azul al papillote Fruta	<b>Fruita/ Fruita</b>  Sopa de pescado, pan con aceite, jamón serrano y queso Fruta	<b>Fruita/ Fruita</b>  Hervido de patata, judías y zanahoria, tortilla francesa Fruta	<b>Fruita/ Fruita</b>  Crema de verduras, pescado azul al horno con guisantes Fruta	<b>Fruita/ Fruita</b>  Ensalada verde y filete de ternera a la plancha con calabacín Fruta	
	28 <b>Lechuga, tomate, maíz, olivas</b> <i>Lletuga, tomaca, dacsa, olives</i>  <b>Arroz milanesa</b> <i>(magro, pimiento, cebolla, guisante, tomate)</i> Arròs milanesa □ <b>Rollito de york y queso</b>  Roflle de pemil i formatge  <b>Yogur/ Iogurt</b>	29 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, remolatxa</i>  <b>Sopa de pescado</b> <i>(fideo, calamar, atún, mejillón)</i> Sopa de peix □ <b>Muslo de pollo asado con frutas</b>  Cuixa de pollastre rostit amb fruites  <b>Fruita/ Fruita</b>	30 <b>Lechuga, tomate, zanahoria, apio</b> <i>Lletuga, tomaca, safanòria, api</i>  <b>Fabada asturiana</b> <i>(alubia, patata, chorizo, jamón, cebolla, morcilla, pimiento)</i> Fabada asturiana □ <b>Tortilla de atún</b>  Truita de tonyina  <b>Fruita/ Fruita</b>			
	Hervido valenciano con huevo duro Fruta	Ensalada de patata, pescado azul a la plancha con verduras Fruta	Ensalada de pasta y filete de pescado a la plancha Fruta			

**Fruita de temporada que se sirve durante el mes de septiembre: pera, manzana, plátano, melocotón y pavia**