

Mmmm qué IRCO!!

OCTUBRE 2016

FUNDACIÓN FLORS

IRCO
Restauración colectiva.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Tallarines gratinados</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Hamburguesa de ave lionesa</p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y sepia en salsa. Fruta.</p>	<p>4 Lechuga, tomate cherry, maíz, dados de queso</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz primavera</p> <p>(con fiambre de york, guisantes y gambas)</p> <p>Ragut de ternera con ZANAHORIA ECOLÓGICA</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, olivas</p> <p>Crema de puerro con picatostes caseros</p> <p>Filete de perca orly con judías verdes salteadas con jamón</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Alcachofa rehogada y huevos revueltos con ajetes. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Alubias a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con tomate, fiambre de york y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras al vapor y brocheta de pescado. Fruta</p>
<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con estrellitas</p> <p>(de carne con gallina, hueso de jamón, garbanzos, huevo y fiambre de york)</p> <p>Solomillo de pollo empanado con kétchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido valenciano y pescado blanco al limón. Fruta.</p>	<p>11 Lechuga, tomate, olivas negras, maíz</p> <p>Arroz a banda</p> <p>(con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y salteado de magro. Fruta</p>	<p>12</p> <p>Festivo</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Menestra y tortilla de pechuga de pavo. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Tumbé mallorquín</p> <p>(patatas al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO</p> <p>(al horno con hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>
<p>17 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate cherry, dados de pavo, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de merluza en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, MAÍZ ECOLÓGICO, zanahoria</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(con pollo)</p> <p>Abanico de fiambres</p> <p>(pechuga de pavo, queso chorizo)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, olivas con vinagreta de fresa</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>(carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Ensalada de queso fresco y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, dados de queso</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Filete de bacalao a la andaluza con mayonesa</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y ternera salteada. Fruta</p>
<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de picadillo con letras</p> <p>(de carne con hueso de jamón, gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, huevo, pepino</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Cazón en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes salteadas y lomo a la plancha. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS con verduras</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Filete de merluza a la vasca</p> <p>(al horno con huevo, espárragos y guisantes)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pavo en salsa. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, atún, zanahoria</p> <p>Plato de temporada:</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>31 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Espirales con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO</p> <p>Merluza rellena de york y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pechuga de pollo al limón. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA Manzana, plátano, melocotón, pera y ciruela.</p>		<p>El día 24 de Octubre se servirá PAN DE CEREALES</p>	<p>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.</p>

“EL CLIMA ESTA CAMBIANDO. LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA TAMBIÉN”
El Día Mundial de la Alimentación pretende despertar la conciencia de todos sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad. En un futuro, es necesario que, con una población cada vez más creciente, aprendamos a cultivar de una forma sostenible; es decir, cultivar sólo aquello que necesitamos. ¡El planeta es nuestra responsabilidad!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Tallarins gratinats</p> <p>(amb tomaca i formatge)</p> <p>Hamburguesa d'au lionesa</p> <p>(al forn amb salsa de ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i sípia en salsa. Fruita</p>	<p>4</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, dacsa, daus de formatge</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>(amb hortalisses)</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida verda i cuixa de pollastre rostit. Fruita</p>	<p>5</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>Arròs primavera</p> <p>(amb pernil dolç, pèsols i gambes)</p> <p>Ragut de vedella amb SAFANÒRIA ECOLÒGICA</p> <p>(al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, olives</p> <p>Crema de porro amb crostons casolans</p> <p>Filet de perca orly amb bajoques saltades amb pernil</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Carxofa ofegada i ous remenats amb alls tendres. Fruita</p>	<p>7</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, ou</p> <p>Fesols a la riojana</p> <p>(amb xoriço i os de pernil)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(amb tomaca, pernil dolç i formatge)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Verdures al vapor i broqueta de peix. Fruita</p>
<p>10</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>(de carn amb gallina, os de pernil, cigrons, ou i pernil dolç)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb quetxup</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bullit valencià i peix blanc a la llima. Fruita</p>	<p>11</p> <p>Lletuga, tomaca, olives negres, dacsa</p> <p>Arròs a banda</p> <p>(amb lluç, calamar, gamba i clòtxina)</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i saltejat de magre. Fruita</p>	<p>12</p> <p>Festiu</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, cogombre</p> <p>MACARRONS ECOLÒGICS bolognesa</p> <p>(amb carn picada de porc, tomaca i formatge)</p> <p>Abadejo arrebossat</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Minestra de verdures i truita de pit de titot. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, tonyina</p> <p>Tumbé mallorquí</p> <p>(creïlles al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Cuixa de pollastre al xilindrò amb XAMPINYÓ ECOLÒGIC</p> <p>(al forn amb hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i peix blau al caldo curt. Fruita</p>
<p>17</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Llenties amb ESPINACS ECOLÒGICS</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròquil gratinat i calamars a la planxa. Fruita</p>	<p>18</p> <p>Lletuga, tomaca cherry, daus de titot, olives</p> <p>Fideus a la cassola amb magre</p> <p>Filet de lluç en salsa mery</p> <p>(al forn amb all i julivert)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyó amb alls i broqueta de pollastre. Fruita</p>	<p>19</p> <p>Lletuga, tomaca, DACSA ECOLÒGICA, safanòria</p> <p>Paella valenciana</p> <p>(amb pollastre)</p> <p>Assortiment de carn freda</p> <p>(pit de titot, formatge i xoriço)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Puré de verdures i peix blanc al vapor. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, olives amb vinagreta de maduixa</p> <p>Cargols napolitana</p> <p>(amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Mandonguilles a la santanderina</p> <p>(carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses)</p> <p>Crema</p> <p>SOPAR: Amanida de formatge fresc i remenat de gambes. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, daus de formatge</p> <p>Guisat de creïlles amb titot</p> <p>Filet d'abadejo a l'andalussa amb maionesa</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i vedella saltejada. Fruita</p>
<p>24</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Sopa de picada amb lletres</p> <p>(de carn amb os de pernil, gallina, cigrons i ou)</p> <p>Llonganisses amb samfaina</p> <p>(carn de porc al forn amb tomaca i hortalisses)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida completa i peix blau al forn. Fruita</p>	<p>25</p> <p>Lletuga, tomaca, ou, cogombre</p> <p>Arròs amb tomaca</p> <p>Caço en adob</p> <p>(arrebossat casolà)</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoques saltejades i llomello a la planxa. Fruita</p>	<p>26</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa</p> <p>CIGRONS ECOLÒGICS amb verdures</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa de verdures i peix blau al papillot. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, tomaca, dacsa, llombarda</p> <p>Espaguetis amb tomaca i xampinyó</p> <p>Filet de lluç a la basca</p> <p>(al forn amb ou, espàrrecs i pèsols)</p> <p>logurt</p> <p>SOPAR: Espinacs a la crema i titot en salsa. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, tomaca, tonyina, safanòria</p> <p>Plat de temporada:</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Cuixa de pollastre rostit amb PÈSOLS ECOLÒGICS</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sèmola i truita de pebot. Fruita</p>
<p>31</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Espirals amb tomaca i CARABASSETA ECOLÒGICA</p> <p>Lluç farcit de pernil dolç amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida variada i pit de pollastre a la llima. Fruita</p>	<p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Poma, plàtan, bresquilla, pera i pruna.</p>		<p>El dia 24 d' Octubre es servirà <u>PA DE CEREALES</u></p>	



"EL CLIMA ESTA CANVIANT. L'ALIMENTACIÓ I L'AGRICULTURA TAMBÉ" El Dia Mundial de l'Alimentació pretén despertar la consciència de tots sobre el problema alimentari mundial i enfortir la solidaritat. En un futur, és necessari que, amb una població cada vegada més creixent, aprenguem a cultivar d'una forma sostenible; és a dir, cultivar només allò que necessitem. El planeta és la nostra responsabilitat!"



INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·liciti diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.