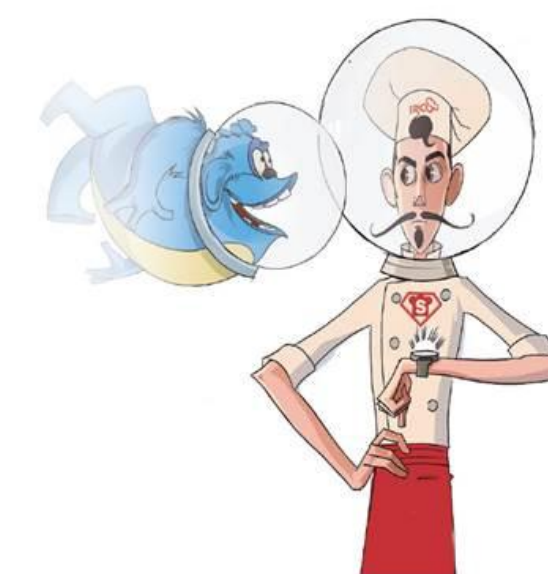


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Espaguetis gratinados (con tomate y queso) Bacalao rebozado Yogur CENA: Hervido y rollito de ternera. Fruta	9 Lechuga, tomate, maíz, queso Guisado de patatas con atún (con atún, calamar, gamba y mejillón) Lomo sajonia a las hierbas provenzales con ZANAHORIA ECOLÓGICA (al horno) Fruta CENA: Ensalada variada y pescado blanco a la plancha. Fruta	10 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Alubias con verduras Tortilla española (con patata y cebolla) Fruta CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	11 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Arroz rossejat (con magro y secreto de cerdo, garbanzos y embutido valenciano) Surtido de fiambre (pechuga de pavo, queso y chorizo) Fruta CENA: Puré de patatas y revuelto de gambas. Fruta	12 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Sopa de picadillo con letras (de carne con gallina, garbanzos y huevo) Muslo de pollo rustido con GUI SANTES ECOLÓGICOS Fruta CENA: Verduras rehogadas y pescado azul al vapor. Fruta
15 Lechuga variada, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con hortalizas y arroz Longanizas con pisto (carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas) Mousse Gold de vainilla CENA: Ensalada verde y pescado blanco al papillote. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas MACARRONES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Coliflor gratinada y salteado de pavo. Fruta	17 Lechuga, tomate, lombarda, atún Crema de verduras naturales Solomillo de pollo empanado con ketchup Fruta CENA: Menestra de verduras y tortilla de jamón serrano. Fruta	18 <i>Lechuga, tomate, zanahoria, MAÍZ ECOLÓGICO</i> Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Fruta CENA: Sopa de ave y pescado azul al caldo corto. Fruta	19 Lechuga, tomate, lombarda, dados de pavo Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón) Tortilla de patata y calabacín Fruta CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco en salsa. Fruta
22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Crema de patata y puerro Albóndigas a la santanderina con judías verdes (carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Verduras asadas y pescado azul al horno. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, queso Tallarines con tomate y CALABACÍN ECOLÓGICO Filete de abadejo a la vasca (al horno con huevo, espárragos y guisantes) Fruta CENA: Acelgas rehogadas y lomo asado. Fruta	24 Lechuga, tomate, maíz, atún Fabada asturiana (alubias con chorizo, morcilla, bacon y hueso de jamón) Tortilla de patata Fruta CENA: Sémola y ternera a la plancha. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con tomate Cazón en adobo (rebozado casero) Fruta CENA: Hervido y tortilla francesa. Fruta	26 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, ALFALFA Sopa de ave con estrellitas (con carne de gallina, garbanzos y huevo) Muslo de pollo a la cazadora con CHAMPIÑÓN ECOLÓGICO (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada mixta y pescado blanco al limón. Fruta
29 Lechuga variada, tomate, zanahoria, lombarda Lentejas con ESPINACAS ECOLÓGICAS Chispas de merluza Yogur artesano del Maestrazgo con mermelada fresca de fresa CENA: Brócoli al vapor y tortilla de york. Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo Sopa castellana con fideos (de carne con gallina, garbanzos, pimentón y jamón serrano) Hamburguesa de ave en salsa de cebolla (al horno) Fruta CENA: Guisantes rehogados y pescado azul a la plancha. Fruta	31 Lechuga, tomate, maíz, olivas Paella de verduras Tortilla de atún Fruta CENA: Ensalada variada y pechuga de pavo en su jugo. Fruta	FRUTA DE TEMPORADA ENERO: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano. En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECOLÓGICO.	

¿Has escuchado hablar de los germinados o brotes? La germinación es el proceso en el que una semilla se convierte en una planta. En este momento, el contenido de vitaminas, minerales y proteínas vegetales aumenta, convirtiéndolo en un SUPERalimento. ¡Irco te propone este mes, que busques en el menú el brote de ALFALFA! ¡NO TE LA PIERDAS!



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31	<p>FRUITA DE TEMPORADA GENER: Mandarina, poma, taronja, pera i plàtan.</p> <p>En IRCO, tots els dies més Sostenibles.</p> <p>Tots els dies, PA ECOLÒGIC</p>	



Has sentit parlar dels germinats o brots? La germinació és el procés en el qual una llavor es converteix en una planta. En aquest moment, el contingut de vitamines, minerals i proteïnes vegetals augmenta, convertint-ho en un SUPERaliment. IRCO et proposa aquest mes, que busques al menú el brot de ALFALS! NO HO DEIXES PASSAR!

