



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<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>		<p>1 Festivo</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso Fruta CENA: Tomate a la provenzal y estofado de magro. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta CENA: Sopa maravilla y pescado blanco guisado. Fruta</p>
<p>6 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo Longanizas rustidas con base de cebolla pochada de cerdo al horno Fruta CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>7 Lechuga, maíz, pepino Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>8 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido Fruta CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>9 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Tarrina de helado CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluz. Fruta</p>
<p>13 Crudités de verduras frescas Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espaguetis a la Provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil Fruta CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, maíz, pepino Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado Fruta CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno Fruta CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</p>
<p>20 Chips de verduras Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados Fruta CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta</p>	<p>21 Hummus de garbanzos con tosta Macarrones ECO con pollo y pesto de lima Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verduras de temporada Fruta CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, maíz, pepino Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>23 Festival de hortalizas lechuga, tomate, zanahoria, olivas Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido Aguijón del zángano Willi boquerón en tempura casera Gelatina recolectada por ABJota gelatina de sabores CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, maíz, olivas Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta</p>
<p>27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, maíz, pepino Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>29 Lechuga y zanahoria con fruta Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo asadas con maíz salteado Fruta CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p>	<p>30 Ensalada del chef Cheseeburger completa con patatas juliana al horno con queso y cebolla Tarrina de helado de nata y chocolate CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, maíz, olivas Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta CENA: Zarangollo de calabacín y hummus con tosta. Fruta</p>



Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano.

Las ensaladas de los viernes incluirán Fruta

Consejos saludables

El día 20 de mayo se celebra el Día Mundial de las Abejas, por los beneficios que nos aportan con su polinización. Aprovechemos la oportunidad que brindan las abejas para disfrutar de las diferentes frutas/verduras de temporada.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Grasas	AGS	AGM	AGP
Energía				
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A AL·LÈRGICS /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·licite 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.</p>		<p>Festiu</p>	<p>1 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espirals amb salsa de carbassa gratinats Truita de formatge Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>3 Lletuga, dacsa, olives Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga Fruita SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>6 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou Llonganisses rostides amb base de ceba calfada de porc al forn Fruita SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>7 Lletuga, dacsa, cogombre Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada Fruita SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>8 Hummus de cigrons amb llesca Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca Xemenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit Fruita SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>9 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Terrina de gelat SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, llombarda, dacsa Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13 Crudides de verdures fresques Vichyoisse tradicional crema de creïlla i porro Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç en salsa verda de péssols al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita amb carabasseta saltada Fruita SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, cogombre, safanòria Lentilles camperoles amb hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn Fruita SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>20 Xips de verdures Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21 Hummus de cigrons amb llesca Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima Filet d' abadejo a la mediterrània al forn amb olives negres i verdures de temporada Fruita SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, dacsa, cogombre Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures Truita francesa amb guarnició de cèrcols de ceba Fruita SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit Agulló de l'abel·lot Willi aladroc en tempura casolana Gelatina recol·lectada per A.B.Jota gelatina de sabors SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, dacsa, olives Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou Llom a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, dacsa, cogombre Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives Truita amb carabassa dau Fruita SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29 Lletuga i safanòria amb fruita Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat Fruita SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30 Amanida del xef Cheseeburger completa amb creïlles juliana al horno amb formatge i ceba Terrina de gelat de nata i xocolata SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, dacsa, olives Arròs camperol amb magre i hortalisses Filet de lluç a la taronja al forn Fruita SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>



Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
	3648kj				
	872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni		Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	19.5g	33.5g	2.5g	