

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con tomate al toque de curry con queso Delicias de calamar Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y magro guisado. Fruta	03 Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de cocido con fideos de ave con huevo y garbanzos Longanizas rustidas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta de temporada CENA: Sopa maravilla y lomo a la pimienta. Fruta	08 Hummus con tosta MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta	09 . Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas ★ Arroz del senyoret con pescado Helado CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ★ Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta	14 Lechuga, remolacha, pepino Tornillos a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta	15 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla Pizza de york y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta Lomo con salsa de verduras y romero Fruta de temporada CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y cebolla con albahaca Albóndigas a la italiana de cerdo al horno con salsa de carne Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta	21 Hummus con tosta ★ MACARRONES ECO con pollo al pesto de limón Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta	22 Lechuga, pepino, maíz ★ Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta	23 ★ Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ Panal de primavera arroz con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo ★ Aguijón del zángano Willi delicias de calamar ★ Gelatina recolectada por ABJta de sabores CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta	24 Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave con huevo Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta	28 Lechuga, remolacha, pepino Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz Vichysoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta	30 . Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas ★ Hamburguesa completa con patatas chips pan, hamburguesa y ketchup Flan de chocolate CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la mediterránea al horno Fruta de temporada CENA: Zarangollo de calabacín y hummus con tosta. Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

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

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	