

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	03 Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres con hortalizas Judías verdes salteadas con guarnición de arroz Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa juliana con fideos sopa de verduras Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta de temporada	08 Hummus con tosta MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas Tortilla de patata Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha Rollito de primavera con guarnición de arroz Fruta de temporada	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	15 Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla Pizza vegetal al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta Quinoa salteada con hortalizas Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guisantes salteados con guarnición de arroz Fruta de temporada	21 Hummus con tosta Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimienta, tomate y pimentón Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	23 Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Aguijón del zángano Willi delicias de calamar Gelatina recolectada por ABJta de sabores	24 Lechuga, remolacha, maíz Sopa minestrone con letras sopa de verduras Salteado de verduras con quinoa Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz Vichysoise crema de patata y puerro Cous cous con verduras salteadas Fruta de temporada	30 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas Hamburguesa falafael completa con patatas chips con ketchup y pan Flan de chocolate	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campestre con verduras Filete de merluza a la mediterránea al horno Fruta de temporada

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.