

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con tomate al toque de curry</b> con queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Chispas de merluza</b> Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>MACARRONES ECO al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 <b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris con picatostes</b> de zanahoria y remolacha <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Tornillos a la provenzal</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta <b>Muslo de pollo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Albóndigas de ave a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de limón</b> <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de cebolla, pimienta, tomate y pimentón Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 <b>Festival de hortalizas</b> Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Panal de primavera</b> arroz con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo <b>Aguijón del zángano Willi</b> delicias de calamar <b>Gelatina recolectada por ABJta</b> de sabores	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave con huevo <b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	30 <b>Ensalada valenciana</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas <b>Hamburguesa completa de ave con patatas fritas</b> con pan y ketchup Flan de chocolate	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campestre</b> con verduras <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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.