



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

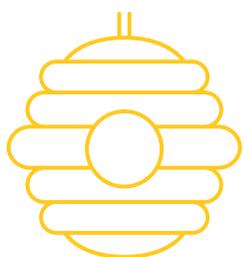
Agujón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)

Gelatina recolectada por ABJota

(Gelatina de sabores)

Fomentamos en los comensales **la importancia de las abejas dentro del ecosistema**





Menú Maig

Festival d'hortalisses

(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera

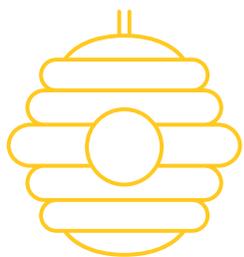
(Arròs amb hortalisses, pèsols i companatge cuit)

Agulló de l'abel·lot Willi

(Aladroc en tempura casolana)

Gelatina recol·lectada per ABJota (Gelatina de sabors)

Fomentem en els comensals **la importància de les abelles dins de l'ecosistema**





| 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</p> <p>Festivo</p> | <p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con salsa de calabaza gratinados</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y estofado de magro. Fruta</p> | <p>03</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco guisado. Fruta</p> |
| <p>06</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p> | <p>07</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimiento. Fruta</p> | <p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p> | <p>09</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p> | <p>10</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p> |
| <p>13</p> <p>Crudité de verduras frescas</p> <p>Vichysoise tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p> | <p>14</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis a la Provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p> | <p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p> | <p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con calabacín salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta</p> | <p>17</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</p> |
| <p>20</p> <p>Chips de verduras</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta</p> | <p>21</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO con pollo y pesto de limón</p> <p>Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verduras de temporada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p> | <p>22</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta</p> | <p>23</p> <p>Festival de hortalizas lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>Aguijón del zángano Willi boquerón en tempura casera</p> <p>Gelatina recolectada por ABJota gelatina de sabores</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p> | <p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta</p> |
| <p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p> | <p>28</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Tortilla con calabaza dado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p> | <p>29</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta</p> <p>Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p> | <p>30</p> <p>Ensalada del chef</p> <p>Cheseeburger completa con patatas juliana al horno con queso y cebolla</p> <p>Tarrina de helado de nata y chocolate</p> <p>CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p> | <p>31</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Arroz campero con magro y hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p>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. 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
- 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 ALÈRGICS /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>2 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>3 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>4 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>5 Hummus de cigrons amb llesca Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit Fruita SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p> | <p>6 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>7 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>8 Crudides de verdures fresques Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p> | <p>9 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç en salsa verda de pèsols al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p> | <p>10 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>11 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>12 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>13 Xips de verdures Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p> | <p>14 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>15 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>16 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Bresca de primavera amb hortalisses, pèsols i companatge cuit Agulló de l'abellet Willi aladroc en tempura casolana Gelatina recol·lectada per ABJota gelatina de sabors SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p> | <p>17 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>18 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>19 Lletuga, dacsa, cogombre Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives Truita amb carabassa dau Fruita SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p> | <p>20 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>21 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>22 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 importancia del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

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

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
- Suggestiment 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 | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales salteados con calabaza | Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas |
| | | | Tortilla francesa | Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano |
| | | | Fruta | Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 | Lechuga, maíz, pepino 7 | Hummus con tosta 8 | 9 | Lechuga, lombarda, maíz 10 |
| Sopa de ave con letras | Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla | Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate | Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas | Crema arcoiris de zanahoria y remolacha |
| Lomo rustido con cebolla asada | Filete de merluza al limón con dados de zanahoria | Tortilla francesa | Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado | Pavo asado |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Crudités de verduras frescas 13 | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 | Lechuga, pepino, maíz 15 | Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 | Lechuga, pepino, zanahoria 17 |
| Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro | Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas | Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras | Arroz con salsa de tomate | Lentejas camperas con hortalizas |
| Pechuga de pollo a la plancha | Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno | Pechuga de pollo en su jugo | Tortilla con calabacín salteado SIN PATATA | Lomo rustido |
| Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Chips de verduras de temporada 20 | Hummus con tosta 21 | Lechuga, pepino, maíz 22 | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 | Lechuga, maíz, olivas 24 |
| Crema de calabacín y cebolla con albahaca | Macarrones ECO con pollo al pesto de lima | Garbanzos con hortalizas | Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y pechuga de pavo | Sopa de ave con fideos |
| Magro a la italiana con guisantes rehogados | Filete de abadejo al vapor | Tortilla francesa | Boquerón con ajo y perejil | Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur desnatado | Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 | Lechuga, pepino, maíz 28 | Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 | 30 | Lechuga, maíz, olivas 31 |
| Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta | Ensalada primavera de pasta Bon tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas | Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro | Ensalada del chef | Arroz campero con magro y hortalizas |
| Filete de merluza al caldo corto | Tortilla con calabaza dado SIN PATATA | Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno | Filete de lomo al horno con patata asada | Filete de merluza a la plancha |
| Fruta | Fruta | Fruta | Yogur desnatado | Fruta |

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|---|---|
| | | 1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas | 2 Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso Fruta | 3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada al horno Fruta | Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta | Humus con tosta Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y pechuga de pavo Fruta | 9 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado | Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta |
| Crudités de verduras frescas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta | Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con pechuga de pavo y bechamel gratinado Fruta | Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas camperas con hortalizas Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta |
| Chips de verduras de temporada Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta | Humus con tosta Macarrones ECO con pollo al pesto de lima Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta | Lechuga, pepino, maíz Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores | Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta | Lechuga, pepino, maíz Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta | Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta | Ensalada del chef Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de ave Helado | Lechuga, maíz, olivas Arroz con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta |

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

-  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.

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|--|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales salteados con calabaza Tortilla francesa Fruta | Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Pescado blanco al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa juliana con letras sopa de verduras Tortilla de verduras Fruta | Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta rojo, zanahoria y cebolla Filete de merluza al limón Fruta | Humus con tosta 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Tortilla francesa Fruta | 9 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado | Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pescado guisado Fruta |
| Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Filete de merluza a la plancha Fruta | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta | Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini de verduras Fruta | Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta | Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Tortilla francesa Fruta |
| Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Huevo cocido con pisto Fruta | Humus con tosta 21 Macarrones ECO con salsa de tomate Filete de abadejo al vapor Fruta | Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta | Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz con verduras Boquerón con ajo y perejil Yogur desnatado | Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Pescado blanco a las hierbas provenzales al horno Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza al caldo corto Fruta | Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado SIN PATATA Fruta | Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Cous cous salteado con hortalizas Fruta | 30 Ensalada del chef Hamburguesa falafel con patatas juliana Yogur desnatado | Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz con hortalizas Filete de merluza al vapor Fruta |

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|--|---|---|--|---|
| | | 1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas | 2 Espirales con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta | 3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta |
| Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz | Lechuga, maíz, pepino | Hummus con pan | 9 Ensalada completa SIN ATÚN Arroz con coliflor y verduras Helado | 10 Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta |
| 6 Sopa de ave con letras Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta | 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta | 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta | 16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta | 17 Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta |
| Crudités de verduras frescas | Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas | Lechuga, pepino, maíz | 20 Chips de verduras de temporada Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta | 24 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta |
| 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta | 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Magro en salsa verde de guisantes al horno Fruta | 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta | 21 Hummus con pan Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Muslo de pollo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta | 27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta |
| | Lechuga, pepino, maíz | Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta | 22 Lechuga, pepino, maíz Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta | 28 Lechuga, pepino, maíz Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta |
| | | 29 Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta | 30 SIN ATÚN Hamburguesa mixta con patatas juliana Helado | 31 Lechuga, maíz, olivas Arroz campero con magro y hortalizas Muslo de pollo a la naranja al horno Fruta |

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- 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.