



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

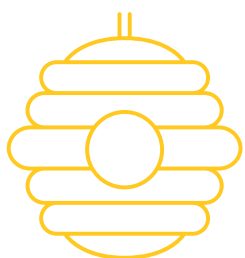
Aguijón del zángano Willi

(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

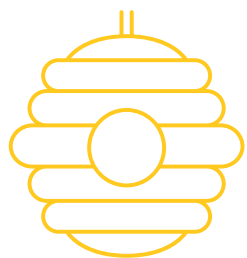
(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

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 pimienta. 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
- 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)

	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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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 Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit Fruita</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13 Crudides de verdures fresques Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita</p> <p>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 pèsols al forn amb all i julivert Fruita</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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 pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Bresca de primavera amb hortalisses, pèsols i companatge cuit Agulló de l'abel·lot Willi aladroc en tempura casolana Gelatina recol·lectada per A.B.Jota gelatina de sabors</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>SOPAR: Pèsols 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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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. 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
- 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	

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
- 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 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 6 Sopa de ave con letras Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	Humus con tosta 8 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 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera 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 Croque monsieur pan con pechuga de pavo y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 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 21 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 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de ave Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 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
- 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	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	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
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	22 Lechuga, pepino, maíz Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	24 Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Gelatina de sabores	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
27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	28 Lechuga, pepino, maíz Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	29 Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta Crema de alubias con hortalizas 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.