



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

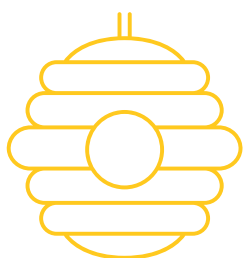
Aguijón del zángano Willi

(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

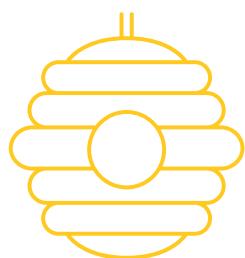
(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera

(Arròs amb hortalisses, pésols 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 crujiente de pan 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>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al limón con zanahoria glaseada al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</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 queso y marisco</p> <p>Yogur artesano</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>Vichysoisse con picatostes caseros 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 limon 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 y picatostes</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</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 lima</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 estofados con hortalizas</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>Tortilla con calabaza dado</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>Abadejo al horno en salsa de la abuela con salsa de tomate</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 picatostes 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 AL·LÈRGICS /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·liciti 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>03 Lletuga, dacsa, olives 06 Crema bretona amb cruixent de pa 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>06 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>07 Hummus de cigrons amb llesca Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca Filet de lluç a la llima amb safanòria setinada al forn Fruita SOPAR: Crema de xampinyó i llim al pebre. Fruita</p>	<p>08 Lletuga, dacsa, cogombre 08 Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit al forn Fruita SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt artesà 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 SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13 Crudides de verdures fresques Vichysoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita 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 SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre 15 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>16 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>17 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>20 Xips de verdures Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega i crostons 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>21 Hummus de cigrons amb llesca 08 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>22 Lletuga, dacsa, cogombre 22 Cigrons estofats amb hortalisses Truita francesa amb guarnició de cèrcols de ceba Fruita 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'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>24 Lletuga, dacsa, olives 24 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>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 27 Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita amb carabassa dau Fruita SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, dacsa, cogombre 28 Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives Abadejo al forn en salsa de la iaia amb salsa de tomaca Fruita SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29 Lletuga i safanòria amb fruita 29 Crema grega amb crostons amb fesols, carbassa, carlota i porro Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat Fruita 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 Fruita SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, dacsa, olives 31 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 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 brinden les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- 08 Ingredients ECO
- 06 De temporada
- 06 Gastronomia local
- 06 Proteïna vegetal
- ★ Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- 06 Peix sostenible
- 03 Font d'omega3
- 06 Suggestiu SOPAR
- ★ Dia menú temàtic

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	



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
			Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de alubias con patata y hortalizas
			Fruta	Fruta
6	7	8	9	10
Triturado de lomo con patata y hortalizas	Triturado de lentejas con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de pavo con patata y hortalizas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
13	14	15	16	17
Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas	Triturado de pollo con patata y hortalizas	Triturado de lentejas con patata y hortalizas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
20	21	22	23	24
Triturado de magro con patata y hortalizas	Triturado de abadejo con patata y hortalizas	Triturado de garbanzos con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas	Triturado de lomo con patata y hortalizas
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
27	28	29	30	31
Triturado de lentejas con patata y hortalizas	Triturado de abadejo con patata y hortalizas	Triturado de alubias con patata y hortalizas	Triturado de lomo con patata y hortalizas	Triturado de merluza con patata y hortalizas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta