



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda)

Panal de primavera

(Arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo)

Agujón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)



Helado recolectada por ABJota

(vasito de nata y chocolate)

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





Menú Maig

Festival d'hortalisses

(Lletuga, tomate, safanòria, llombarda)

Bresca de primavera

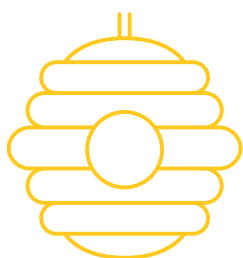
(Arròs amb safanòria, dacsa, pésols i pit de titot)

Agulló de l'abel·lot Willi

(Aladroc en tempura casolana)

Gelat recol·lectada per ABJota
(gotet de nata i xocolata)

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, lombarda, olivas</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras gratinadas y pescado azul a la plancha. Fruta</p>	<p>03</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo adobado al ajillo al horno</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</p>
<p>06</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas</p> <p>Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y lomo a la pimentá. Fruta</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>MACARRONES ECO a la provenza con tomate y hortalizas</p> <p>Tortilla campera con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de la abuela. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Hervido valenciano patata, zanahoria, cebolla, judías verdes</p> <p>Muslo de pollo al ajillo con patatas fritas caseras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Brócoli salteado con manzana y huevo a la plancha. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Huevo duro con jamón serrano</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de champiñón y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo</p> <p>Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate con azúcar caramelizado</p> <p>CENA: Minipizzas de berenjena y pescado blanco al curry. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Lechuga, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de calabacín, cebolla y albahaca con picatostes</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco encebollado. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verduras a la provenza y rollito de ternera. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Potaje tradicional de garbanzos con cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón de york y bechamel gratinado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Día de la enfermedad celiaca</p> <p>Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada con carne de cerdo</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y huevos turcos. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Fajitas de verduras y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Sopa de pescado con letras</p> <p>Albóndigas a la italiana con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino</p> <p>Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Patatas panadera y huevos al plato con pisto. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Panal de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Agujón del zángano Wili Boquerón en tempura casera</p> <p>Helado recoletado por ABJta vasito de nata y chocolate</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al estragón. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Alitas de pollo asadas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Menestra de verduras y pollo en adobo casero. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada griega y lomo en salsa de queso. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Guisado de patatas con pollo con verduras</p> <p>Rodaja de merluza rebozada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Pimientos rojos encebollados y guisado de pescado blanco. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Taboulé y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Hamburguesa mixta completa con patatas fritas caseras de cerdo y ternera con pan de hamburguesa, queso y Ketchup</p> <p>Vasito colegial de nata y chocolate con azúcar caramelizado</p> <p>CENA: Boniato especiado y tortilla de atún. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Festivo</p>	<p>31</p> <p>Festivo</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)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FESTIVO	2 Lechuga, lombarda, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	3 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo adobado al ajillo al horno Yogur
6 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	7 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla campera con verduras Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos con tosta Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Pollo deshuesado al ajillo con guarnición de patatas fritas con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado Huevo duro con queso Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido completo con pelota con garbanzos, patata y hortalizas Helado
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín, cebolla y albahaca con picatostes Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, maíz, olivas Potaje tradicional de garbanzos con cebolla, zanahoria y calabacín Croque Monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta de temporada	16 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Yogur
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de pescado con letras Albóndigas a la italiana con guisantes carne de cerdo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	21 Lechuga, remolacha, pepino Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Filete de merluza rebozada casera con haruna de maíz Helado	23 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Pollo deshuesado rustido al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de patatas con pollo con verduras Rodaja de merluza rebozada al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada	28 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Lentejas con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada	29 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Hamburguesa completa con patatas fritas de cerdo y ternera con pan de hamburguesa, queso y Ketchup Helado	30 FESTIVO	31 FESTIVO

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.

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 FESTIVO	2 Lechuga, lombarda, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	3 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Yogur
6 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada	7 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla campera con verduras Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos con tosta Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Helado
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín, cebolla y albahaca con picatostes Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, maíz, olivas Potaje tradicional de garbanzos con cebolla, zanahoria y calabacín Croque Monsieur pan con hambrre de pavo y bechamel gratinado Fruta de temporada	16 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Yogur
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de pescado con letras Albóndigas de ave a la italiana con guisantes al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	21 Lechuga, remolacha, pepino Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Boquerón en tempura rebozado casero Helado	23 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de patatas con pollo con verduras Rodaja de merluza rebozada al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada	28 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Lentejas con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada	29 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Hamburguesa de ave completa con patatas fritas con pan de hamburguesa, queso y Ketchup Helado	30 FESTIVO	31 FESTIVO

- 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 FESTIVO	2 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	3 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al ajillo al horno Yogur
6 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Alubias a la jardinera con arroz con verduras Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Fruta de temporada	7 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla campera con verduras Fruta de temporada	8 Hummus de garbanzos Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas caseras con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	9 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Helado
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín, cebolla y albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta de temporada	15 Lechuga, maíz, olivas Potaje tradicional de garbanzos con verduras Pizza "sin gluten" de atún con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno con base de cebolla caramelizada con carne de cerdo Fruta de temporada	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Yogur
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de pescado con fideos "sin gluten" Albóndigas de ave a la italiana con guisantes con carne de cerdo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	21 Lechuga, remolacha, pepino Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada	22 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Paella de verduras con cebolla, zanahoria y pimiento Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Helado	23 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Cassoulet de garbanzos con hortalizas Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada	24 Lechuga, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de patatas con pollo con verduras Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Fruta de temporada	28 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Alubias con verduras Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada	29 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Hamburguesa de ave y patatas fritas caseras al horno Helado	30 FESTIVO	31 FESTIVO

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 FESTIVO	2 Lechuga, lombarda, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, cebolla, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada permitida	3 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo adobado al ajillo al horno Yogur
6 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Lentejas a la jardinera con arroz con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Bacalao rebozado Fruta de temporada permitida	7 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla campera con verduras Fruta de temporada permitida	8 Hummus de garbanzos con tosta Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada permitida	9 Lechuga, tomate, remolacha, maíz Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con jamón serrano Fruta de temporada permitida	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Helado
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín, cebolla y albahaca con picatostes Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada permitida	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta de temporada permitida	15 Lechuga, maíz, olivas Potaje tradicional de garbanzos con cebolla, zanahoria y calabacín Croque Monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta de temporada permitida	16 Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno con base de cebolla caramelizada Fruta de temporada permitida	17 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con patata, cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata Yogur
20 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Sopa de pescado con letras Lomo a la italiana con guisantes al horno con salsa de tomate Fruta de temporada permitida	21 Lechuga, remolacha, pepino Alubias a la hortelana con cebolla, zanahoria, calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada permitida	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Boquerón en tempura rebozado casero Helado	23 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada permitida	24 Lechuga, maíz, olivas MACARRONES ECO al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Filete de merluza al vapor Fruta de temporada permitida
27 Lechuga, lombarda, maíz Guisado de patatas con pollo con verduras Rodaja de merluza rebozada al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada permitida	28 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Lentejas con verduras con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla Huevos a la flamenca al horno con salsa de tomate y guisantes Fruta de temporada permitida	29 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Hamburguesa completa con patatas fritas de cerdo y ternera con pan de hamburguesa, queso y Ketchup Helado	30 FESTIVO	31 FESTIVO

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 FESTIVO	2 Lechuga, lombarda, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	3 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Lomo al ajillo al horno Yogur
Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 6 Lentejas a la jardinera con arroz con verduras Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, lombarda, maíz 7 Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan 8 Hervido valenciano con patata, zanahoria, cebolla y judías verdes Muslo de pollo al ajillo con guarnición de patatas fritas caseras con pimiento, zanahoria y cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz 9 Arroz del senyoret con pescado y marisco Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 10 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Cocido completo con garbanzos, patata y hortalizas Mini polos
Lechuga, zanahoria, olivas 13 Crema de calabacín, cebolla y albahaca Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14 Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 15 Potaje tradicional de garbanzos con verduras Panini casero con tomate, verduras y jamón serrano Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, zanahoria, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Lomo rustidas al horno con base de cebolla caramelizada al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 17 Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con verduras Jamón serrano y queso Yogur
Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 20 Sopa de pescado con fideos "sin gluten" Lomo a la italiana con guisantes al horno con salsa de tomate Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino 21 Alubias a la hortelana con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 22 Paella de verduras con cebolla, zanahoria y pimiento Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Yogur	Lechuga, remolacha, maíz, olivas 23 Cassoulet de garbanzos con hortalizas Alitas de pollo asadas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas 24 Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con salsa de hortalizas y tomate Filete de merluza a la naranja al horno Fruta de temporada
Lechuga, lombarda, maíz 27 Guisado de patatas con pollo con verduras Filete de merluza rebozada caseras con harina de maíz Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 28 Lentejas con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	29 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas Pechuga de pollo con pan de barra y patatas fritas caseras al horno Mini polos	30 FESTIVO	31 FESTIVO

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.