

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 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 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	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso 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 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada Fruta	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimienta rojo, 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 con queso Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pescado blanco con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Varitas de merluza 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 vegetal pan con verduras 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 Pescado blanco a la cazuela Fruta
Chips de verduras de temporada Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Humus con tosta Macarrones ECO con salsa de tomate 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 con verduras Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Pescado blanco 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 Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Ensalada del chef Hamburguesa falafel con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas Arroz con hortalizas 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.