



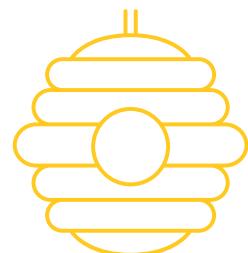
Menú Mayo

Festival de hortalizas (Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera (Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo)

Aguijón del zángano Willi (Filete de merluza al horno)

Gelatina recolectada por ABJota (Gelatina de sabores)



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





Menú Maig

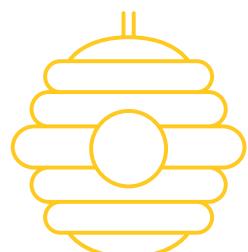


Festival d'hortalisses (Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera (Arròs amb hortalisses, pésols i companatge de titot)

Agulló de l'abellot Willi (Filet de lluç al forn)

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>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de cocido con fideos de ave con huevo y garbanzos</p> <p>Longanizas rustidas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris con picatostes de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Albóndigas a la italiana de cerdo al horno con salsa de carne Fruta de temporada</p> <p> CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz Eco Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa maravilla y lomo a la pimienta. Fruta</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Tornillos a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p> CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p> <p>Humus con tosta MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p> CENA: Sopa ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p> <p>Humus con tosta Fideuá gandicense con pescado</p> <p>Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada</p> <p> CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>Festivo</p> <p>(1)</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con tomate al toque de curry con queso</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p> CENA: Tomate a la provenzal y magro guisado. Fruta</p> <p>(08)</p> <p>Humus con tosta MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p> CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p> <p>(15)</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p> <p>(22)</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con patata, zanahoria, calabacín y cebolla</p> <p>Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p> CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta</p> <p>(29)</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p> CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p>	<p>(01)</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales con tomate al toque de curry con queso</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñón pescado blanco guisado. Fruta</p> <p>(09)</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de brócoli</p> <p>Pavo a las finas hierbas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p> <p>(16)</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta</p> <p>(23)</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Contramuslo de pollo al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p> <p>(30)</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos de ave con huevo</p> <p>Hamburguesa completa con patatas chips pan, hamburguesa y ketchup Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>(02)</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres con hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Crema de champiñón pescado blanco guisado. Fruta</p> <p>(10)</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p>Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p> CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p> <p>(17)</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento</p> <p>Lomo con salsa de verduras y romero Fruta de temporada</p> <p> CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</p> <p>(24)</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa cubierta con letras de ave con huevo</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p> CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta</p> <p>(31)</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz a banda con pescado</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno</p> <p>Fruta de temporada</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"

In 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
357314kj 854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb fideus d'au amb ou i cigrons Llonganisses rostides amb salsa de ceba carn de porc al forn Fruita de temporada Amanida griega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogembre, dacsa Eco Estofat de LLENTILLES ECO amb creïlla, safanòria i ceba Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada Sopa meravella i llom al pebre. Fruita	Festiu Humus amb tosta MACARRONS ECO al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada Carabassetes ofegada i peix blau al curri. Fruita	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Espirals amb tomàquet al toc de curri amb formatge Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada Tomaca a la provençal i magre guisat. Fruita	02 Lletuga, remolatxa, cogembre Crema bretona de llegums amb hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada Crema de xampinyó i peix blanc guisat. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada Amanida caprese i truita camperola. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogembre Cargols a la provençal amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lliç en salsa verd al forn amb all i julivert Fruita de temporada Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita	Lletuga, remolatxa, dacsa Llentilles llauradores amb creïlla, safanòria i ceba Pizza de york i formatge Fruita de temporada Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita	07 08 09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Crema de bròquil Titot a les fines herbes al forn Fruita de temporada Mini pizzas d'alberginía i ous a la planxa. Fruita	03 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Fesols a la campesina amb creïlla, safanòria, carabassetes i espinacs Truita de creïlla Fruita de temporada Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema de carabassetes i ceba amb alfàbrega Mandonguilles a la italiana de porc al forn amb salsa de carn Fruita de temporada Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogembre Fideuà gaudiense amb peix Abadejo a la bicaïna al forn amb salsa de ceba, pebrots, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita	Lletuga, cogembre, dacsa Cigrons de l'horta amb creïlla, safanòria, carabassetes i ceba Truita amb creïlla i ceba Fruita de temporada Carabassa rostida i sàpia en salsa verda. Fruita	13 14 15 16 Lletuga, safanòria, dacsa, olives DIA DE LA MALALTIA CELIACA Arròs amb salsa de tomaca Truita francesa Fruita de temporada Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb safanòria, carabassetes, ceba i pimentó Llom amb salsa de verdures i romaní Fruita de temporada Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Llentilles a la jardineria amb creïlla, safanòria i carabassetes Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada Crema de carlota i vedella a l'all. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogembre Espirals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Truita de creïlla Fruita de temporada Pésols amb pernil i polat en salsa de tomaca. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada Ensalada pipirrana i peix blanc gratinat. Fruita	20 21 22 23 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa d'aú amb fideus d'au amb ou Hamburguesa completa amb creïlles xips pa, hamburguesa i ketchup Fruita de temporada Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa coberta amb lletres d'au amb ou Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats al forn Fruita de temporada Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Llentilles a la jardineria amb creïlla, safanòria i carabassetes Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada Crema de carlota i vedella a l'all. Fruita	Lletuga, remolatxa, cogembre Espirals napolitana amb tomaca, ceba, safanòria i porro Truita de creïlla Fruita de temporada Pésols amb pernil i polat en salsa de tomaca. Fruita	Lletuga, safanòria, dacsa Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada Ensalada pipirrana i peix blanc gratinat. Fruita	27 28 29 30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Sopa d'aú amb fideus d'au amb ou Hamburguesa completa amb creïlles xips pa, hamburguesa i ketchup Fruita de temporada Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Arròs a banda amb peix Filet de lliç a la mediterrània al forn Fruita de temporada Zarangollo de carabassetes i hummus amb llesca. Fruita

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.

- Ingredients ECO
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Protein vegetal
- 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	AGP
357314kj 854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucres	Proteines	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Lomo rustido en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Magro a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Tornillos a la provenzal con tomate y verduras Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>Humus con tosta Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada</p> <p>Humus con tosta Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo al vapor Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, pepino Espirales napoitanas con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>Festivo</p> <p>1</p> <p>Humus con tosta Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella de verduras Jamón serrano Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con setas Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campestre con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Espirales napoitanas con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla francesa Fruta de temporada</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Sopa d'au amb fideus Llom rostit en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 07 Esfotat de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	Festiu Hummus amb tosta Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Espirals italiana amb tomaca Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 14 Cargols a la provençal amb tomaca i verdures Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Lletilles llauradores amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 09 Paella de verdures Pernil Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdures Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Magre a la italiana al forn amb salsa Fruita de temporada	Hummus amb tosta Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, cogambre, 21 Cigrons de l'horta amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 16 Arròs amb bolets Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 17 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Llentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 28 Espirals napolitana amb tomaca i hortalisses (sense formatge) Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 23 Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 24 Sopa d'au amb lletres Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Arròs campestre amb verdures Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada				

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Lomo rustido en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Festivo	① Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espirales italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	② Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Tornillos a la provenzal con tomate y verduras Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	⑧ Hummus con tosta Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada	⑨ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella de verduras Fiambre de york Fruta de temporada	⑩ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Magro a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada	Hummus con tosta Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo al vapor Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con setas Tortilla francesa Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, pepino Espirales napoitanas con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla francesa Fruta de temporada	⑯ Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla francesa Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al horno Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, pepino Espirales napoitanas con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla francesa Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo con patata asada Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campesino con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Sopa d'au amb fideus Llom rostit en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 07 Esfotat de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	Festiu Hummus amb tosta Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Espirals italiana amb tomaca Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 14 Cargols a la provençal amb tomaca i verdures Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Lletilles llauradores amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 09 Paella de verdures Pernil dolç Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdures Truita francesa Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Magre a la italiana al forn amb salsa Fruita de temporada	Hummus amb tosta Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, cogambre, 21 Cigrons de l'horta amb verdures Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 16 Arròs amb bolets Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 17 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Llentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 28 Espirals napolitana amb tomaca i hortalisses (sense formatge) Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 23 Arròs amb coliflor i alls tendres Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 24 Sopa d'au amb lletres Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Arròs campestre amb verdures Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada				

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega 3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p> <p>(06)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p> <p>(07)</p>	<p>Festivo</p> <p>(01)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espiraletas italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p>(02)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>(03)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p> <p>(13)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Tornillos a la provenzal con tomate y verduras Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>(14)</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p> <p>(08)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella de verduras Jamón serrano Fruta de temporada</p> <p>(09)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>(10)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada</p> <p>(20)</p>	<p>Humus con tosta Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>(21)</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p>(22)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p> <p>(23)</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con letras Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada</p> <p>(24)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p>(27)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Espiraletas napolitana con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>(28)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>(29)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Hamburguesa de ave con pan de barra al horno Fruta de temporada</p> <p>(30)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campesino con verduras Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada</p> <p>(31)</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Sopa d'au amb fideus Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 07 Estofof de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	Festiu Hummus amb tosta Macarrons al pomodoro e funghi amb tomaca i xampinyó Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Espirals italiana amb tomaca Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 14 Cargols a la provençal amb tomaca i verdures Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Lletilles llauradores amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 09 Paella de verdures Pernil Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Mandonguilles d'aigua a la italiana al forn amb salsa Fruita de temporada	Hummus amb tosta Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo a la bicaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogembre, 21 Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 16 Arròs amb salsa de tomaca Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 17 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Lentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 28 Espirals napolitana amb tomaca i hortalisses (sense formatge) Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Hamburguesa d'aigua amb pa de barra al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Arròs campestre amb verdures Filet de lliç a la mediterrània al forn amb salsa d'olives Fruita de temporada

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Verduras asadas con guarnición de arroz Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Festivo Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada	① Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Macarrones "sin gluten" italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	② Lechuga, remolacha, pepino Crema de patata Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate y verduras Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	⑧ Lechuga, remolacha, maíz Salteado de verduras con quinoa Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	⑨ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Paella de verduras Jamón serrano Fruta de temporada	⑩ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Crema de zanahoria Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Magro a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, remolacha, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Salteado de verduras con quinoa Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	⑯ Lechuga, pepino, maíz Salteado de verduras con quinoa Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al horno Fruta de temporada	⑯ Lechuga, remolacha, maíz Arroz campestre con verduras Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Salteado de verduras con quinoa Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" napolitana con tomate y hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo con pan de barra Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz campestre con verduras Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom rostit en salsa de ceba <small>al forn</small> Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre, 07 Verdures torrades amb guarnició d'arròs Filet d'lliç a la llima <small>al forn</small> Fruita de temporada	Festiu Lletuga, safanòria, cogembre, 08 Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades <small>al forn</small> Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Macarrons "sense gluten" italiana <small>amb tomaca</small> Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema de creïlla Cuixa de pollastre a l'estil crioll <small>al forn amb verdures</small> Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí <small>de safanòria i remolatxa</small> Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 14 Macarrons "sense gluten" a la provença <small>amb tomaca i verdures</small> Filet de lliç en salsa verda <small>al forn amb all i julivert</small> Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Saltat de verdures amb quinoa Cuixa de pollastre rostit <small>al forn</small> Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa, 09 Arròs amb salsa de tomaca Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Crema de safanòria Truita de creïles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Magre a la italiana <small>al forn amb salsa</small> Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogambre, 21 Macarrons "sense gluten" pomodoro <small>amb tomaca i hortalisses</small> Abadejo a la biscaïna <small>al forn amb salsa d'hortalisses</small> Fruita de temporada	Lletuga, cogambre, 22 Saltat de verdures amb quinoa Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 23 Arròs amb coliflor i ulls tendres Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 24 Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a les herbes provençals <small>al forn</small> Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Salat de verdures amb quinoa Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 28 Macarrons "sense gluten" napolitana <small>amb tomaca i hortalisses</small> Truita de creïles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Vichyssoise <small>crema de creïlla i porro</small> Cuixa de pollastre a la santanderina <small>al forn amb salsa de ceba i tomaca</small> Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 30 Bollit valencià <small>amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes)</small> Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Arròs campestre <small>amb verdures</small> Filet de lliç a la mediterrània <small>al forn amb salsa d'olives</small> Fruita de temporada

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- 3 Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

01

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz

02

Pasta "sin gluten" hervida
Filete de abadejo al caldo corto

Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, pepino
Crema bretona
de legumbres y hortalizas

03

Muslo de pollo rustido
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz
**Sopa de ave con fideos "sin
gluten"****Muslo de pollo rustido**
al horno

Fruta de temporada

06

Lechuga, remolacha, pepino, maíz
Estofado de lentejas
con hortalizas
Filete de merluza al limón
al horno
Fruta de temporada

07

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Pasta "sin gluten" hervida
Pechuga de pollo a la plancha

08

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Arroz blanco al horno
Jamón serranoLechuga, tomate, zanahoria, maíz
Alubias campesinas
con verduras
Tortilla de patataLechuga, zanahoria,
remolacha, olivas
**Cassoulet de garbanzos a la
hortelana**
con hortalizas

10

Muslo de pollo asado
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz
Crema arcoíris
de zanahoria y remolacha
Pechuga de pollo en su jugo

Fruta de temporada

13

Lechuga, remolacha, pepino
Pasta "sin gluten" hervida
Filete de merluza en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

14

Lechuga, remolacha, maíz
Lentejas campesinas
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno

15

Lechuga, zanahoria, maíz, olivas
Arroz hervido
Tortilla francesaLechuga, tomate, remolacha, maíz
**Cassoulet de garbanzos a la
hortelana**
con hortalizas

17

Muslo de pollo asado
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz
Crema de patata
Pechuga de pollo al limón

Fruta de temporada

20

Lechuga, zanahoria, pepino, maíz
Pasta "sin gluten" hervida
Abadejo al vapor

21

Lechuga, pepino, maíz
Garbanzos de la huerta
con verduras
Tortilla de patata y cebolla

22

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arroz blanco al horno
Filete de merluza al hornoLechuga, remolacha, maíz
**Sopa de ave con fideos "sin
gluten"**

24

Muslo de pollo asado
al horno

Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria,
remolacha, maíz
Lentejas a la jardinera
con hortalizas
Filete de abadejo al caldo corto

Fruta de temporada

27

Lechuga, remolacha, pepino
Pasta "sin gluten" hervida
Tortilla de patata

28

Lechuga, zanahoria, maíz
Vichyssoise
crema de patata y puerro
Muslo de pollo al horno

29

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Hervido valenciano
con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
**Pechuga de pollo en su jugo con
pan de barra**Lechuga, zanahoria,
remolacha, olivas
Arroz hervido
Filete de merluza al limón
al horno

31

Fruta de temporada

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, dacsa Estofat de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	Festiu Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa Pasta "sense gluten" bollida Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	2 Lletuga, remolatxa, cogembre Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre Pasta "sense gluten" bollida Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, dacsa Lletilles llauradores amb hortalisses Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	3 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Arròs blanc al forn Pernil Fruita de temporada	4 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Fesols llauradors amb verdures Truita de creüles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Crema de creïlla Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogembre, dacsa Pasta "sense gluten" bollida Abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, cogembre, dacsa Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creülla i ceba Fruita de temporada	5 Lletuga, safanòria, dacsa, olives Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada	6 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Lentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre Pasta "sense gluten" bollida Truita de creüles Fruita de temporada	7 Lletuga, safanòria, dacsa Vichyssoise crema de creülla i porro Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	8 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs blanc al forn Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	9 Lletuga, remolatxa, dacsa Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Lentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre Pasta "sense gluten" bollida Truita de creüles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa Vichyssoise crema de creülla i porro Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	10 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa Bollit valencià amb creülla, safanòria i ceba (sense boqueres) Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra Fruita de temporada	11 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives Arròs bollit Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Sopa de ave con fideos Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Festivo	Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Crema de patata Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Yogur natural	Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada
Crema de patata Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Pasta hervida Abadejo al vapor Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada	Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Yogur natural	Sopa de ave con letras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
				Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada

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
- Fuentes de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	(1) Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	(02) Crema de creïlla Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
(06) Sopa d'aigua amb fideus Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	(07) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	(08) Pasta bollida Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	(09) Arròs blanc al forn Pernil dolç i formatge logurt natural	(10) Crema de safanòria Truita francesa Fruita de temporada
(13) Crema de creïlla i safanòria Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	(14) Pasta bollida Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	(15) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	(16) Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada	(17) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
(20) Crema de creïlla Pit de pollastre a la llima Fruita de temporada	(21) Pasta bollida Abadejo al vapor Fruita de temporada	(22) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Truita francesa Fruita de temporada	(23) Arròs blanc al forn Filet d'lliç al forn logurt natural	(24) Sopa d'aigua amb lletres Cuixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
(27) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	(28) Pasta bollida Truita francesa Fruita de temporada	(29) Crema de creïlla Cuixa de pollastre al forn Fruita de temporada	(30) Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Pit de pollastre en el seu suc amb creïlla torrada logurt natural	(31) Arròs bollit Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada

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.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de patata y zanahoria Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Festivo	① Hummus con tosta Patata y zabahoria hervida Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada	② Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Patata y zabahoria hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Patata y zabahoria hervida Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	⑧ Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	⑨ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Jamón serrano y queso Fruta de temporada	⑩ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada	Hummus con tosta Patata y zabahoria hervida Abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	⑯ Lechuga, pepino, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Patata y zabahoria hervida Tortilla de patata Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	⑯ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Hamburguesa de ave con pan de barra al horno Fruta de temporada	⑯ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Crema de creïlla i safanòria Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 07 Estofat de lletilles amb hortalisses Filet d'iliç a la lloma al forn Fruita de temporada	Festiu	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 creïlla i safanòria bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 14 Creïlla i safanòria bollida Filet de iliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Lletilles llauradores amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa, 09 Estofat de lletilles amb hortalisses Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Mandonguilles d'aigua a la italiana al forn amb salsa Fruita de temporada	Hummus amb tosta 21 Creïlla i safanòria bollida Abadejo a la biscaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogembre, dacsa, 22 Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, olives, 16 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Truita de creïlla i carabassetes Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 17 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Llom amb salsa de verdures i romaní al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Llentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 28 Creïlla i safanòria bollida Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, dacsa, 29 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cuixa de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, 30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Hamburguesa d'aigua amb pa de barra al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Llentilles a la jardinera amb hortalisses Filet de iliç a la mediterrània al forn amb salsa d'olives Fruita de temporada

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada</p> <p>(06)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada</p> <p>(07)</p>	<p>Hummus con tosta Crema de espinacas Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada</p> <p>(08)</p>	<p>Festivo</p> <p>(01)</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Espiraletas italiana con tomate Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p>(02)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p> <p>(03)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada</p> <p>(13)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Crema de espinacas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p> <p>(14)</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p> <p>(15)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta de temporada</p> <p>(16)</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada</p> <p>(17)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas campesinas con hortalizas Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada</p> <p>(20)</p>	<p>Hummus con tosta Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p> <p>(21)</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Carbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada</p> <p>(22)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz con coliflor y ajetes Filete de merluza al horno Fruta de temporada</p> <p>(23)</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de espinacas Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada</p> <p>(24)</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada</p> <p>(27)</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino Espiraletas napolitana con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla de patata Fruta de temporada</p> <p>(28)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz Carbanzos de la huerta con verduras Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada</p> <p>(29)</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Hamburguesa de ave con pan de barra al horno Fruta de temporada</p> <p>(30)</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Crema de espinacas Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas Fruta de temporada</p> <p>(31)</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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Sopa d'au amb fideus Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogombre, 07 Estofat de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la llima al forn Fruita de temporada	Festiu	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Espirals italiana amb tomaca Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll al forn amb verdures Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Estofat de lletilles amb hortalisses Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 14 Crema d'espinacs Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 08 Hummus amb tosta Crema d'espinacs Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 09 Paella de verdunes Pernil i formatge Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdunes Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Lletilles llauradores amb hortalisses Mandonguilles d'au a la italiana al forn amb salsa Fruita de temporada	Hummus amb tosta 21 Macarrons pomodoro amb tomaca, ceba, safanòria i porro Abadejo a la bicaïna al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	Lletuga, cogambre, 22 Cigrons de l'horta amb verdunes Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 23 Arròs amb coliflor i ulls tendres Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 24 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Llom amb salsa de verdunes i romaní al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Lentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogambre, 28 Espirals napolitana amb tomaca i hortalisses (sense formatge) Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Cigrons de l'horta amb verdunes Cuixa de pollastre a la santanderina al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Hamburguesa d'au amb pa de barra al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Crema d'espinacs Filet de lliç a la mediterrània al forn amb salsa d'olives Fruita de temporada

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.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de patata y zanahoria Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz Estofado de lentejas con hortalizas Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	Festivo	① Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Pasta "sin gluten" hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	② Lechuga, remolacha, pepino Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema arcoíris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Pasta "sin gluten" hervida Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	③ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Arroz blanco al horno Jamón serrano Fruta de temporada	④ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Pasta "sin gluten" hervida Abadejo al vapor Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	⑤ Lechuga, zanahoria, maíz, olivas Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada	⑥ Lechuga, tomate, remolacha, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Pasta "sin gluten" hervida Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	⑦ Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Fruta de temporada	⑧ Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino Pasta "sin gluten" hervida Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz Vichyssoise crema de patata y puerro Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	⑨ Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo con pan de barra Fruta de temporada	⑩ Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas Arroz hervido Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada

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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Lletuga, safanòria, remolatxa, 06 Crema de creïlla i safanòria Cixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 07 Estofat de lletilles amb hortalisses Filet d'lliç a la lloma al forn Fruita de temporada	Festiu Lletuga, safanòria, cogembre, 08 Pasta "sense gluten" bollida Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada	1 Lletuga, safanòria, remolatxa, 02 Pasta "sense gluten" bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 03 Crema bretona de llegums i hortalisses Cixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 13 Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Pit de pollastre en el seu suc Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 14 Pasta "sense gluten" bollida Filet de lliç en salsa verda al forn amb all i julivert Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, 15 Lletilles llauradores amb hortalisses Cixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 16 Arròs bollit Truita francesa Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 10 Fesols llauradors amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 20 Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega Pit de pollastre a la lloma Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, cogembre, 21 Pasta "sense gluten" bollida Abadejo al vapor Fruita de temporada	Lletuga, cogembre, 22 Cigrons de l'horta amb verdures Truita de creïlla i ceba Fruita de temporada	22 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Arròs blanc al forn Filet d'lliç al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, remolatxa, 17 Cassoulet de cigrons a l'hortelana amb hortalisses Cixa de pollastre torrat al forn Fruita de temporada
Lletuga, safanòria, remolatxa, 27 Lentilles a la jardinera amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	Lletuga, remolatxa, cogembre, 28 Pasta "sense gluten" bollida Truita de creïlles Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, 29 Vichyssoise crema de creïlla i porro Cixa de pollastre al forn Fruita de temporada	Lletuga, tomaca, safanòria, 30 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense boquuetes) Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra Fruita de temporada	Lletuga, safanòria, remolatxa, 31 Arròs bollit Filet d'lliç a la lloma al forn Fruita de temporada

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.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggeriment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.