



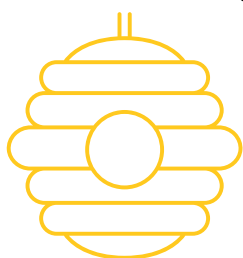
## Menú Mayo

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

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

**Agujón 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**





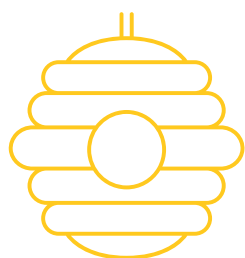
## Menú Maig

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

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

**Agulló de l'abel·lot 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**







dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Espirals amb tomàquet al toc de curri</b> amb formatge <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i magre guisat. Fruita	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc guisat. Fruita
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons <b>Llonganisses rostides amb salsa de ceba</b> carn de porc al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca <b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb creilla, safanòria i ceba <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa meravel·la i llom al pebre. Fruita	08 Hummus amb tosta <b>MACARRONS ECO al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Cassola de titot amb creilles i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Crema de bròquil</b> <b>Titot a les fines herbes</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols a la campesina</b> amb creilla, safanòria, carabasseta i espinacs <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cargols a la provençal</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Filet de lluç en salsa verd</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita	15 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Llentilles llauradores</b> amb creilla, safanòria i ceba <b>Pizza de york i formatge</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita	16 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>DIA DE LA MALALTIA CELIACA</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó <b>Llom amb salsa de verdures i romani</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbrega</b> <b>Mandonguilles a la italiana</b> de porc al forn amb salsa de carn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita	21 Hummus amb tosta <b>Fideuà gandiense</b> amb peix <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita	22 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cigrons de l'horta</b> amb creilla, safanòria, carabasseta i ceba <b>Truita amb creilla i ceba</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Carabassa rostida i sípia en salsa verda. Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs tres delícies</b> amb hortalisses, pèsols i pit de titot <b>Contraçuixa de pollastre a la llima</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa coberta amb lletres</b> d'au amb ou <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Llentilles a la jardineria</b> amb creilla, safanòria i carabasseta <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de carlota i vedella a l'all. Fruita	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacsca <b>Vichysoise</b> crema de creilla i porro <b>Cuixa de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Ensalada pipirana i peix blanc gratinat. Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au amb ou ★ <b>Hamburguesa completa amb creilles xips</b> pa, hamburguesa i ketchup Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives ☾ <b>Arròs a banda</b> amb peix <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Zarangollo de carabasseta 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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

**Valor nutricional**

(Promedi diari del menjar de mig dia)

Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales italiana</b> con tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo rustido en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Paella de verduras</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Tornillos a la provenzal</b> con tomate y verduras <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con setas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortalana</b> con hortalizas <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Magro a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Abadejo al vapor</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate y hortalizas (sin queso) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo con patata asada</b> Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campestre</b> con verduras <b>Filete de merluza al limón</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Espirals italiana</b> amb tomaca <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom rostit en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Hummus amb tosta <b>Macarrons al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Paella de verdures</b> <b>Pernil</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cargols a la provençal</b> amb tomaca i verdures <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Pizza vegetal</b> amb tomaca Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Arròs amb bolets</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Llom amb salsa de verdures i romani</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> <b>Magre a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Hummus amb tosta <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Abadejo al vapor</b> Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb lletres</b> <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses (sense formatge) <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsca <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc amb creïlla torrada</b> Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs campestre</b> amb verdures <b>Filet d lluç a la llima</b> 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales italiana</b> con tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Lomo rustido en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Paella de verduras</b> <b>Fiambre de york</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Tornillos a la provenzal</b> con tomate y verduras <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Pizza vegetal</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con setas</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortalana</b> con hortalizas <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Magro a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Abadejo al vapor</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate y hortalizas (sin queso) <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo con patata asada</b> Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campestre</b> con verduras <b>Filete de merluza al limón</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Espirals italiana</b> amb tomaca <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llom rostit en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Hummus amb tosta <b>Macarrons al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Paella de verdures</b> <b>Pernil dolç</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cargols a la provençal</b> amb tomaca i verdures <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Pizza vegetal</b> amb tomaca Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Arròs amb bolets</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Llom amb salsa de verdures i romaní</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> <b>Magre a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Hummus amb tosta <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Abadejo al vapor</b> Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb lletres</b> <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses (sense formatge) <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsca <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc amb creïlla torrada</b> Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs campestre</b> amb verdures <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada

### Activitats did@ctiX

### La importancia del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

### Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

### Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 <b>Festivo</b>	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales italiana</b> con tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>Macarrones al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Paella de verduras</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Tornillos a la provenzal</b> con tomate y verduras <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Albóndigas de ave a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate y hortalizas (sin queso) <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Hamburguesa de ave con pan de barra</b> al horno Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campestre</b> con verduras <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Espirals italiana</b> amb tomaca <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Hummus amb tosta <b>Macarrons al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>Paella de verdures</b> <b>Pernil</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cargols a la provençal</b> amb tomaca i verdures <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsa, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Llom amb salsa de verdures i romani</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> <b>Mandonguilles d'au a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Hummus amb tosta <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsa <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsa <b>Sopa d'au amb lletres</b> <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses (sense formatge) <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsa <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Hamburguesa d'au amb pa de barra</b> al forn Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs campestre</b> amb verdures <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> 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
- Peix sostenible
- De temporada
- Font d'omega3
- Gastronomia local
- Suggestiment SOPAR
- Proteïna vegetal
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Macarrones "sin gluten" italiana</b> con tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de patata</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo rustido en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Verduras asadas con guarnición de arroz</b> <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Paella de verduras</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Crema de zanahoria</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones "sin gluten" a la provenza</b> con tomate y verduras <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Magro a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Macarrones "sin gluten" pomodoro</b> con tomate y hortalizas <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Salteado de verduras con quinoa</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Macarrones "sin gluten" napolitana</b> con tomate y hortalizas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo con pan de barra</b> Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campestre</b> con verduras <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Macarrons "sense gluten" italiana</b> amb tomaca <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema de creïlla</b> <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Llom rostit en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsà <b>Verdures torrades amb guarnició d'arròs</b> <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà <b>Macarrons "sense gluten" al pomodoro e funghi</b> <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Paella de verdures</b> <b>Pernil</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Crema de safanòria</b> <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Macarrons "sense gluten" a la provenza</b> amb tomaca i verdures <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsà, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Llom amb salsa de verdures i romaní</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> <b>Magre a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà <b>Macarrons "sense gluten" pomodoro</b> amb tomaca i hortalisses <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Llom a les herbes provençals</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Saltat de verdures amb quinoa</b> <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Macarrons "sense gluten" napolitana</b> amb tomaca i hortalisses <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsà <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra</b> Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs campestre</b> amb verdures <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> 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
-  Peix sostenible
-  De temporada
-  Font d'omega3
-  Gastronomia local
-  Suggestiu SOPAR
-  Proteïna vegetal
-  Dia menú temàtic
-  Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz hervido</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortalana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de patata</b> <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Abadejo al vapor</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b> <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo con pan de barra</b> Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz hervido</b> <b>Filete de merluza al limón</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Pit de pollastre a la planxa</b> Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Pernil</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Arròs bollit</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre torrat</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de creïlla</b> <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Abadejo al vapor</b> Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Sopa d'au amb fideus "sense gluten"</b> <b>Cuixa de pollastre torrat</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsca <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra</b> Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs bollit</b> <b>Filet d lluç a la llima</b> 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Pasta hervida Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	03 Crema de patata Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada
06 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	07 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada	08 Pasta hervida Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	09 Arroz blanco al horno Fiambre de york y queso Yogur natural	10 Crema de zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada
13 Crema de patata y zanahoria Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	14 Pasta hervida Filete de merluza al horno Fruta de temporada	15 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo rustido al horno Fruta de temporada	16 Arroz hervido Tortilla francesa Fruta de temporada	17 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
20 Crema de patata Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	21 Pasta hervida Abadejo al vapor Fruta de temporada	22 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Tortilla francesa Fruta de temporada	23 Arroz blanco al horno Filete de merluza al horno Yogur natural	24 Sopa de ave con letras Muslo de pollo asado al horno Fruta de temporada
27 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Filete de abadejo al caldo corto Fruta de temporada	28 Pasta hervida Tortilla francesa Fruta de temporada	29 Crema de patata Muslo de pollo al horno Fruta de temporada	30 Hervido valenciano con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) Pechuga de pollo en su jugo con patata asada Yogur natural	31 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
		1 Festiu	02 Pasta bollida Filet d'abadejo al caldo curt Fruita de temporada	03 Crema de creïlla Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada
06 Sopa d'au amb fideus Cuixa de pollastre rostit al forn Fruita de temporada	07 Bollit valencià amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) Filet d lluç 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 lluç 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 lluç al forn logurt natural	24 Sopa d'au 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 lluç 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
-  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
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Patata y zabañoria hervida</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>Patata y zabañoria hervida</b> <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Patata y zabañoria hervida</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Albóndigas de ave a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>Patata y zabañoria hervida</b> <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Patata y zabañoria hervida</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Hamburguesa de ave con pan de barra</b> al horno Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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 omega-3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema de creïlla i safanòria</b> <b>Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsà <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Hummus amb tosta <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Pernil i formatge</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Lletilles llauradors</b> amb hortalisses <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsà, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i carabasseta</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Llom amb salsa de verdures i romani</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàrega</b> <b>Mandonguilles d'au a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Hummus amb tosta <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Crema de safanòria</b> <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Creïlla i safanòria bollida</b> <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsà <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Hamburguesa d'au amb pa de barra</b> al forn Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Lentilles a la jardinera</b> amb hortalisses <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> 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
- Suggestiment SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales italiana</b> con tomate <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos</b> <b>Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Hummus con tosta <b>Crema de espinacas</b> <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Paella de verduras</b> <b>Jamón serrano y queso</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema de espinacas</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Pizza de jamón serrano</b> con tomate Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con hortalizas <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Albóndigas de ave a la italiana</b> al horno con salsa Fruta de temporada	21 Hummus con tosta <b>Macarrones pomodoro</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de espinacas</b> <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate y hortalizas (sin queso) <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Hamburguesa de ave con pan de barra</b> al horno Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Crema de espinacas</b> <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Espirals italiana</b> amb tomaca <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Sopa d'au amb fideus</b> <b>Llonganisses de ave rostides en salsa de ceba</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsà <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Hummus amb tosta <b>Crema d'espínacs</b> <b>Cassola de titot amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Paella de verdures</b> <b>Pernil i formatge</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema d'espínacs</b> <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Pizza de pernil</b> amb tomaca Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsà, olives <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsà <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Llom amb salsa de verdures i romani</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Mandonguilles d'au a la italiana</b> al forn amb salsa Fruita de temporada	21 Hummus amb tosta <b>Macarrons pomodoro</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa d'hortalisses Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsà <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs amb coliflor i alls tendres</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsà <b>Crema d'espínacs</b> <b>Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà <b>Lentilles a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca i hortalisses (sense formatge) <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsà <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Cuixa de pollastre a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsà <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Hamburguesa d'au amb pa de barra</b> al forn Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Crema d'espínacs</b> <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres y hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de patata y zanahoria</b> <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de lentejas</b> con hortalizas <b>Filete de merluza al limón</b> al horno Fruta de temporada	08 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	09 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Jamón serrano</b> Fruta de temporada	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Pechuga de pollo en su jugo</b> Fruta de temporada	14 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo rustido</b> al horno Fruta de temporada	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>Arroz hervido</b> <b>Tortilla francesa</b> Fruta de temporada	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortalana</b> con hortalizas <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</b> <b>Pechuga de pollo al limón</b> Fruta de temporada	21 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Abadejo al vapor</b> Fruta de temporada	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos de la huerta</b> con verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada	23 Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz blanco al horno</b> <b>Filete de merluza al horno</b> Fruta de temporada	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Crema de zanahoria</b> <b>Muslo de pollo asado</b> al horno Fruta de temporada
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con hortalizas <b>Filete de abadejo al caldo corto</b> Fruta de temporada	28 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Pasta "sin gluten" hervida</b> <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo al horno</b> Fruta de temporada	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz <b>Hervido valenciano</b> con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes) <b>Pechuga de pollo en su jugo con pan de barra</b> Fruta de temporada	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz hervido</b> <b>Filete de merluza al limón</b> 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
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums i hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de creïlla i safanòria</b> <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsca <b>Estofat de lletilles</b> amb hortalisses <b>Filet d lluç a la llima</b> al forn Fruita de temporada	08 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Pit de pollastre a la planxa</b> Fruita de temporada	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Pernil</b> Fruita de temporada	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Pit de pollastre en el seu suc</b> Fruita de temporada	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Filet de lluç en salsa verda</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada	15 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Lletilles llauradores</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre rostit</b> al forn Fruita de temporada	16 Lletuga, safanòria, dacsca, olives <b>Arròs bollit</b> <b>Truita francesa</b> Fruita de temporada	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca <b>Cassoulet de cigrons a l'hortelana</b> amb hortalisses <b>Cuixa de pollastre torrat</b> al forn Fruita de temporada
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Crema de CARABASSETA ECO i ceba amb alfàbrega</b> <b>Pit de pollastre a la llima</b> Fruita de temporada	21 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Abadejo al vapor</b> Fruita de temporada	22 Lletuga, cogombre, dacsca <b>Cigrons de l'horta</b> amb verdures <b>Truita de creïlla i ceba</b> Fruita de temporada	23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Arròs blanc al forn</b> <b>Filet d lluç al forn</b> Fruita de temporada	24 Lletuga, remolatxa, dacsca <b>Crema de safanòria</b> <b>Cuixa de pollastre torrat</b> al forn Fruita de temporada
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca <b>Lentilles a la jardineria</b> amb hortalisses <b>Filet d'abadejo al caldo curt</b> Fruita de temporada	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Pasta "sense gluten" bollida</b> <b>Truita de creïlles</b> Fruita de temporada	29 Lletuga, safanòria, dacsca <b>Vichysoise</b> crema de creïlla i porro <b>Cuixa de pollastre al forn</b> Fruita de temporada	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca <b>Bollit valencià</b> amb creïlla, safanòria i ceba (sense bajoquetes) <b>Pit de pollastre en el seu suc amb pa de barra</b> Fruita de temporada	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs bollit</b> <b>Filet d lluç a la llima</b> 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

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