



Menú Mayo

Festival de hortalizas

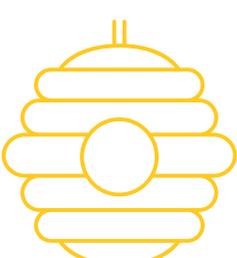
(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

Agujón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)



Gelatina recolectada por ABJota

(Gelatina de sabores)

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





Menú Maig

Festival d'hortalisses

(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera

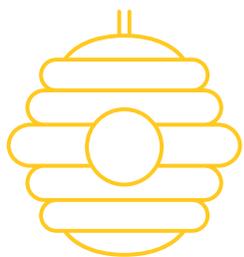
(Arròs amb hortalisses, pèsols i companatge cuit)

Agulló de l'abel·lot Willi

(Aladroc en tempura casolana)

Gelatina recol·lectada per ABJota (Gelatina de sabors)

Fomentem en els comensals **la importància de les abelles dins de l'ecosistema**





CEIP La Patagona

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		<p>1</p> <p>Festivo</p>	<p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con salsa de calabaza gratinados</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y estofado de magro. Fruta</p>	<p>03</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco guisado. Fruta</p>
<p>06</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Crudité de verduras frescas</p> <p>Vichysoise tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis a la Provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla con calabacín salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Chips de verduras</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO con pollo y pesto de limón</p> <p>Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verduras de temporada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Festival de hortalizas lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>Aguijón del zángano Willi boquerón en tempura casera</p> <p>Gelatina recolectada por ABJota gelatina de sabores</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Tortilla con calabaza dado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta</p> <p>Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada del chef</p> <p>Cheseeburger completa con patatas juliana al horno con queso y cebolla</p> <p>Tarrina de helado de nata y chocolate</p> <p>CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Arroz campero con magro y hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y hummus con tosta. Fruta</p>



Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN.ECO.

MAYO FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, fresa, pera y plátano.

Consejos saludables

El día 20 de mayo se celebra el Día Mundial de las Abejas, por los beneficios que nos aportan con su polinización. Aprovechemos la oportunidad que brindan las abejas para disfrutar de las diferentes frutas/verduras de temporada.

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático

* Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	Grasas	AGS	AGM	AGP
Energía				
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>INFORMACIÓ PER A ALÈRGICS /INTOLERANTS/NECESSITATS ESPECIALS: Aquest menú no és apte per a persones que patixen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries ja que conté els al·lèrgens més comuns en la població (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la direcció del menjador, aportant el certificat mèdic perquè el responsable sol·licite diàriament un menú dissenyat i cuinat atenent a aquesta prescripció. Nota: en cas de necessitat especial pot sol·licitar al seu centre els al·lèrgens que componen els plats servits.</p>		<p>Festiu</p>	<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>02</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>06</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>07</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>08</p> <p>Amanida completa</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Terrina de gelat</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>03</p> <p>Crudides de verdures fresques</p> <p>Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>13</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç en salsa verda de péssols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita amb carabasseta saltada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Lentilles camperoles amb hortalisses</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>17</p> <p>Xips de verdures</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>20</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</p> <p>Filet d' abadejo a la mediterrània al forn amb olives negres i verdures de temporada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>22</p> <p>★ Festival d'hortalisses lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>★ Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit</p> <p>★ Agulló de l'abellet Willi aladroc en tempura casolana</p> <p>★ Gelatina recol·lectada per ABJota gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>24</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>27</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Truita amb carabassa dau</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p>Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Amanida del xef</p> <p>Cheseeburger completa amb creïlles juliana al horno amb formatge i ceba</p> <p>Terrina de gelat de nata i xocolata</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Arròs camperol amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>
<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>



Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

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

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

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que 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
- Suggestió 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
	3648kj				
	872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni		Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	19.5g	33.5g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Espirales con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con letras Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	9 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Mini polo	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan 21 Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Espirales con salsa de hortalizas Tortilla francesa Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Lechuga, lombarda, maíz
6 Sopa de ave con letras Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con jamón serrano Fruta	9 Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Mini polo	10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13 Vichyssoise tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta	16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada	Hummus con pan	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	21 Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	24 Sopa de ave con fideos Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		Lechuga, maíz, olivas
27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Lomo asado Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Magro al horno con patatas Fruta	9 SIN HUEVO Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Mini polo	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudité de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Magro guisado con patatas Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 SIN HUEVO Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudité de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales con salsa de calabaza gratinados	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla de queso	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa SIN ATÚN	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido	Arroz con coliflor y verduras	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo al pesto de lima	Garbanzos a la burgalesa con panceta y hortalizas	Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y fiambre de york	Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo
Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla	Boquerón en tempura casera	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29	30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta Bon tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef SIN ATÚN	Arroz campero con magro y hortalizas
Bacalao rebozado	Tortilla con calabaza dado	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Cheeseburger completa con patatas juliana	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Cous cous salteado con hortalizas Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa juliana con letras sopa de verduras Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla Rollito de primavera con zanahoria glaseada Fruta	Humus con tosta 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta	9 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo Arroz con hortalizas Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Varitas de verduras con salsa tártara casera Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Salteado de guisantes encebollados al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur vegetal pan con verduras y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Patatas al ajillo SIN CEBOLLA NI PUERRO Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Cous cous salteado con hortalizas Fruta	21 Humus con tosta Macarrones ECO con salsa de tomate Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz con verduras Rollito de primavera Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa minestrone con fideos sopa de verduras Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tumbet mallorquín Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Cous cous salteado con hortalizas Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa falafel con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz con hortalizas Menestra de verduras Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con letras Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	Humus con tosta 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y pechuga de pavo Fruta	9 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con pechuga de pavo y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta	Humus con tosta 21 Macarrones ECO con pollo al pesto de lima Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y pechuga de pavo Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de ave Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Espirales con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con letras Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	9 Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Arroz con coliflor y verduras Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Magro en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan 21 Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Muslo de pollo a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

-  Ingredientes ECO
-  Pescado sostenible
-  De temporada
-  Fuente de omega3
-  Gastronomía local
-  Sugerencia CENA
-  Proteína vegetal
-  Menú temático
-  Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Lomo asado Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Magro al horno con patatas Fruta	9 SIN HUEVO Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Mini polo	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudité de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Muslo de pollo con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Lomo al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Magro guisado con patatas Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 SIN HUEVO Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Espirales con salsa de calabaza gratinados Tortilla de queso Fruta permitida	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta permitida	Lechuga, maíz, pepino 7 Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta permitida	Humus con tosta 8 Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido Fruta permitida	9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta permitida
Crudité de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta permitida	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta permitida	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta permitida
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro a la italiana con guisantes rehogados Fruta permitida	Hummus con tosta 21 Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos a la burgalesa con panceta y hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta permitida	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Boquerón en tempura casera Yogur de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta permitida	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta permitida	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 29 Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta permitida	30 Ensalada del chef Cheeseburger completa con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la plancha Fruta permitida

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- eco Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- * Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de patata
			Tortilla francesa	Muslo de pollo al horno
			Postre permitido	Postre permitido
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Patata asada al pimentón	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema de espinacas
Lomo rustido	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	Jamón serrano	Pavo asado
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
13	14	15	16	17
Crema de patata	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada con especias	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Patata asada con jamón
Pechuga de pollo a la plancha	Filete de merluza al caldo corto	Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla francesa	Lomo rustido
Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido
20	21	22	23	24
Crema de verduras permitidas	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Patata asada al pimentón	Arroz blanco al horno con verduras permitidas	Sopa de ave con fideos
Pechuga de pollo en su jugo	Filete de abadejo al vapor	Tortilla francesa	Filete de merluza al horno	Filete de lomo a las hierbas provenzales
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido
27	28	29	30	31
Patata asada con especias	Pasta hervida con hortalizas permitidas	Crema de espinacas	Sopa de ave con fideos	Arroz blanco al horno con verduras permitidas
Filete de merluza al caldo corto	Tortilla francesa	Alitas de pollo asadas	Filete de lomo al horno con patata asada	Filete de merluza a la plancha
Postre permitido	Postre permitido	al horno Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
			Espirales con salsa de hortalizas	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla de queso	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta permitida	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta permitida	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta permitida	Arroz del senyoret con pescado y marisco Alpro de chocolate	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta permitida
Crudité de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta permitida	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta permitida	Tortilla con calabacín salteado Fruta permitida	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta permitida
Chips de verduras de temporada	Hummus con pan	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes	Sopa de ave con fideos
Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	Tortilla francesa Fruta permitida	Boquerón en tempura casera con harina de maíz Yogur	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida		Lechuga, maíz, olivas
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema de alubias con hortalizas	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta con patatas juliana Alpro de chocolate	Filete de merluza a la naranja al horno Fruta permitida

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido con base de cebolla pochada al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con jamón serrano Fruta		Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudité de verduras frescas Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Panini casero con jamón serrano y tomate Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Lentejas camperas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta		Lechuga, maíz, olivas Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Espirales salteados con calabaza	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla francesa	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Lomo rustido con cebolla asada	Filete de merluza al limón con dados de zanahoria	Tortilla francesa	Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado	Pavo asado
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla con calabacín salteado SIN PATATA	Lomo rustido
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo al pesto de lima	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	Sopa de ave con fideos
Magro a la italiana con guisantes rehogados	Filete de abadejo al vapor	Tortilla francesa	Boquerón con ajo y perejil	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29	30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta Bon tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza al caldo corto	Tortilla con calabaza dado SIN PATATA	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Filete de lomo al horno con patata asada	Filete de merluza a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Yogur desnatado	Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.