



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><b>Festivo</b></p>	<p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Espirales con salsa de calabaza gratinados</b></p> <p><b>Tortilla de queso</b></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><b>Crema bretona con crujiente de pan</b> con alubias blancas y hortalizas</p> <p><b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> 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><b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> 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>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p><b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate</p> <p><b>Filete de merluza rebozado casero con zanahoria glaseada</b> con harina de maíz</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Rollito de york y queso</b> jamón cocido y queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p><b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha</p> <p><b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluz. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Crudité de verduras frescas</p> <p><b>Vichysoisse con picatostes caseros</b> crema de patata y puerro</p> <p><b>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p><b>Espaguetis a la Provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas</p> <p><b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> con fiambre de york, tomate y queso</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><b>Arroz con salsa de tomate</b></p> <p><b>Tortilla con calabacín salteado</b></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><b>Lentejas camperas</b> con hortalizas</p> <p><b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón</b> 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><b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b></p> <p><b>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas</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><b>Macarrones ECO con pollo y pesto de limón</b></p> <p><b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verduras de temporada</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan integral</p> <p>CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras</p> <p><b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla caseros</b></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><b>Paella valenciana</b> con pollo, judía verde y garrofón</p> <p>Fruta</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Sopa cubierta con fideos</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Lomo a las hierbas provenzales</b> 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, maíz, pepino</p> <p><b>Lasaña gratinada</b> con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p><b>Abadejo rebozado casero</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p><b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto</b> con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga y zanahoria con crema</p> <p><b>Crema griega</b> con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p><b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Sopa de ave con estrellas</b> de ave y cerdo con huevo</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor y queso con verdura salteada</b> al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p><b>Arroz al horno con embutido valenciano y tomate natural</b></p> <p><b>Filete de merluza a la naranja</b> 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)

	Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
	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><b>Festiu</b></p>	<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>03</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Crema bretona amb cruixent de pa</b> amb fesols blancs i hortalisses</p> <p><b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> 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><b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada</b> de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>07</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Macarrons ECO al pomodoro e funghi</b> amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà amb carlota setinada</b> amb farina de dacsa</p> <p>Fruita/logurt</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>08</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p><b>Truita de creïlla</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc</p> <p><b>Rotllet de pernil dolç i formatge</b> pernil dolç i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p><b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa</p> <p><b>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>Crudides de verdures fresques</p> <p><b>Vichysoise amb crostons casolans</b> crema de creïlla i porro</p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p><b>Espaguetis a la Provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p><b>Filet de lluç en salsa verda de péssols</b> al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures</p> <p><b>Pizza prosciutto</b> amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Arròs amb salsa de tomaca</b></p> <p><b>Truita amb carabasseta saltada</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p><b>Lentilles camperoles</b> amb hortalisses</p> <p><b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>Xips de verdures</p> <p><b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b></p> <p><b>Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats</b> 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>21</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p><b>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</b></p> <p><b>Filet d' abadejo a la mediterrània</b> al forn amb olives negres i verdures de temporada</p> <p>Fruita/logurt</p> <p><b>Pa integral</b></p> <p>SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures</p> <p><b>Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba casolans</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23</p> <p><b>Festival d'hortalisses</b> lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Paella valenciana</b> amb pollastre, bajoca i garrofó</p> <p>Fruita</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Llom a les herbes provençals</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p><b>Lasanya gratinada</b> amb carn picada de porc, tomaca, beixamel i formatge</p> <p><b>Abadejo arrebossat casolà</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p><b>Lentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p><b>Ous cuits amb samfaina</b> amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita/logurt</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p><b>Crema grega</b> amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p><b>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</b></p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p><b>Sopa d'au amb estreletes</b> d'au i porc amb ou</p> <p><b>Hamburguesa de coliflor i formatge amb verdura saltada</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p><b>Arròs al forn amb embotit valencianà i tomaca natural</b></p> <p><b>Filet de lluç a la taronja</b> al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</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
- Dia menú temàtic
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- 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	2	3
			Espirales con salsa de calabaza gratinados	Crema bretona con crujiente de pan 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	Hummus con tosta 7	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con letras	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada al horno Fruta	Filete de merluza rebozada casera zanahoria glaseada Fruta/Yogur	Tortilla de patata Fruta	Pechuga de pavo y queso Fruta	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichyssoise con picatostes 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 Fruta	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/Yogur	Pizza de verduras con tomate y queso Fruta	Tortilla con calabacín salteado Fruta	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon 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 llima	Garbanzos con hortalizas	Paella Valenciana	Sopa de ave con fideos
Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta/Yogur	Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Boquerón en tempura casera Fruta	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, pepino, maíz 27	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 30	Lechuga, maíz, olivas 31
Macarrones salteados con pollo con salsa de tomate	Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Crema griega	Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo	Arroz con verduras
Filete de abadejo rebozado casero Fruta	Huevos cocidos con pisto Fruta/Yogur	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Hamburguesa de coliflor con verdura salteada Fruta	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**

- 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
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones integrales con salsa de calabaza gratinados</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona con crujiente de pan</b> con alubias blancas y hortalizas
			<b>Tortilla de queso</b>	<b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>6</b>	Hummus con tosta <b>7</b>	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>9</b>	Lechuga, lombarda, maíz <b>10</b>
<b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras	<b>Macarrones integrales al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno	<b>Filete de merluza rebozada casera zanahoria glaseada</b>	Fruta	<b>Rollito de york y queso</b>	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités de verduras frescas <b>13</b>	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>14</b>	Lechuga, pepino, maíz <b>15</b>	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>16</b>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>17</b>
<b>Vichyssoise con picatostes</b> crema de patata y puerro	<b>Macarrones integrales a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	<b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras	<b>Arroz con salsa de tomate</b>	<b>Lentejas camperas</b> con hortalizas
<b>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b>	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno	<b>Pizza de verduras</b> con tomate y queso	<b>Tortilla con calabacín salteado</b>	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada <b>20</b>	Hummus con tosta <b>21</b>	Lechuga, pepino, maíz <b>22</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>23</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>24</b>
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones integrales con pollo al pesto de Ilima</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Paella Valenciana</b>	<b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras
<b>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	<b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</b>	<b>Boquerón en tempura casera</b>	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, pepino, maíz <b>27</b>	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>28</b>	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>29</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>30</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>31</b>
<b>Macarrones salteados con pollo</b> con salsa de tomate	<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Crema griega</b>	<b>Sopa de verduras con estrellitas</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>	<b>Huevos cocidos con pisto</b>	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno	<b>Hamburguesa de coliflor con verdura salteada</b>	<b>Filete de merluza a la naranja</b> al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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 <b>Espirales salteados con calabaza</b>  Tortilla francesa  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  Muslo de pollo al estilo criollo  Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Lomo rustido con cebolla asada  Fruta	Hummus con tosta <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate  Filete de merluza al limón  Fruta	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla  Tortilla francesa  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco  Pechuga de pavo y queso  Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha  Pavo asado  Fruta
Crudités de verduras frescas <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro  Pechuga de pollo a la plancha  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espaguetis a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas  Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras  Pechuga de pollo en su jugo  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla con calabacín salteado SIN PATATA Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas  Lomo rustido  Fruta
Chips de verduras de temporada <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  Magro a la italiana con guisantes rehogados  Fruta	Hummus con tosta <b>Macarrones ECO con pollo al pesto de lima</b>  Filete de abadejo al vapor  Fruta	Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>  Tortilla francesa  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con pollo</b>  Boquerón con ajo y perejil  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b>  Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones salteados con pollo</b> con salsa de tomate  Filete de abadejo al caldo corto  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  Huevos cocidos con pisto  Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>Crema griega</b> con alubias, calabaza, zanahoria y puerro  Alitas de pollo asadas al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  Filete de lomo al horno con verdura salteada  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas  Filete de merluza a la plancha  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 <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas</b>  Tortilla de queso  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  Muslo de pollo al estilo criollo  Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate  Filete de merluza rebozada casera zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta/Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Tortilla de patata  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco  Jamón serrano y queso  Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha  Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas  Fruta
Crudités de verduras frescas <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas  Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/Yogur	Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras  Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla con calabacín salteado  Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon  Fruta
Chips de verduras de temporada <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan "sin gluten" <b>Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate</b>  Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta/Yogur	Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>  Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella Valenciana</b>  Boquerón en tempura casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones "sin gluten" salteados con pollo</b> con salsa de tomate  Filete de abadejo rebozado casero  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Huevos cocidos con pisto  Fruta/Yogur	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>Crema de alubias con hortalizas</b>  Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Filete de lomo al horno con verdura salteada  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz campero</b> 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 <b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas
			<b>Tortilla francesa</b>	<b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>	Hummus con pan <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno	<b>Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada</b> con harina de maíz	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Jamón serrano</b>	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>
Fruta	Fruta/Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités de verduras frescas <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espaguetis a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas	Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno	<b>Panini casero con jamón serrano y tomate</b>	<b>Tortilla con calabacín salteado</b>	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon</b>
Fruta	Fruta/Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	Hummus con pan <b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella Valenciana</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	<b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</b>	<b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> al horno
Fruta	Fruta/Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones salteados con pollo</b> con salsa de tomate	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>Crema de alubias con hortalizas</b>	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de abadejo rebozado casero</b>	<b>Huevos cocidos con pisto</b>	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno	<b>Filete de lomo al horno con verdura salteada</b>	<b>Filete de merluza a la naranja</b> al horno
Fruta	Fruta/Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta

**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
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Espirales con salsa de hortalizas</b>  Tortilla de queso  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano  Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de ave con letras</b>  Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Hummus con pan <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate  Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta/Yogur	Lechuga, maíz, pepino <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla  Tortilla de patata  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Arroz con coliflor y verduras</b>  Jamón serrano y queso  Fruta	Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha  Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas  Fruta
Crudités de verduras frescas <b>Vichysoise</b> crema de patata y puerro  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas <b>Espaguetis a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas  Magro en salsa verde de guisantes al horno Fruta/Yogur	Lechuga, pepino, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras  Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla con calabacín salteado  Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas  Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon  Fruta
Chips de verduras de temporada <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan <b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>  Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta/Yogur	Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos con hortalizas</b>  Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Paella Valenciana</b>  Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Sopa de ave con fideos</b>  Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, pepino, maíz <b>Macarrones salteados con pollo</b> con salsa de tomate  Filete de abadejo rebozado casero  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento  Huevos cocidos con pisto  Fruta/Yogur	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta <b>Crema de alubias con hortalizas</b>  Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Sopa de ave con estrellitas</b>  Hamburguesa de coliflor con verdura salteada  Fruta	Lechuga, maíz, olivas <b>Arroz campero</b> 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**

- 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.