

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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Tortilla de atún	Jamón serrano y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta/mini polo	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités 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	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta/lácteo	Fruta	Fruta	Fruta
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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		Lechuga, maíz, olivas
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	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	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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	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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Lomo rustido con base de cebolla pochada al horno Fruta	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta/helado	Tortilla de atún Fruta	Jamón serrano y queso Fruta	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	14	15	16	17
Vichysoise 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	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/lácteo	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta	Tortilla con calabacín salteado Fruta	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	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
Magro a la italiana al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Tortilla francesa Fruta	Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	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	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	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	Tortilla de patata Fruta	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Lomo al horno con patatas juliana Mini polo	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 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/helado	Hummus con pan "sin gluten" 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Tortilla de atún Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/lácteo	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
			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 al horno	Pechuga de pollo en su jugo	Tortilla francesa	Lomo rustido
Postre permitido	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 al horno
Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	Postre permitido	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 al horno	Filete de lomo al horno con patata asada	Filete de merluza a la plancha
Postre permitido	Postre permitido	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 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 permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	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	Tortilla de atún	Rollito de york y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta permitida	Fruta permitida/helado	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Crudité de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichysoise 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 permitida	Fruta permitida/lácteo	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
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 y salsa de tomate	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
Magro a la italiana con guisantes rehogados	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 Yogur de sabores	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	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
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 plancha
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Helado	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	Lechuga, maíz, olivas
			Espirales con salsa de hortalizas	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	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Tortilla de atún	Jamón serrano	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta/mini polo	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités 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	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano y tomate	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta/gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		Lechuga, maíz, olivas
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	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	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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
			Ensalada Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Crema bretona con alubias blancas y hortalizas permitidas Muslo de pollo asado Fruta permitida
Ensalada Calabacín rehogado Fruta permitida	Ensalada Estofado de lentejas ECO con verduras permitidas Filete de merluza al limón Fruta permitida	Ensalada Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Arroz blanco con verduras permitidas Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada Crema de verduras permitidas Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 6	Ensalada 7	Ensalada 8	Ensalada 9	Ensalada 10
Ensalada 13	Ensalada 14	Ensalada 15	Ensalada 16	Ensalada 17
Ensalada Crema de verduras permitidas Fruta permitida	Ensalada Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de merluza al caldo corto al horno Fruta permitida	Ensalada Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras permitidas Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Calabacín rehogado Pechuga de pollo en su jugo Fruta permitida
Ensalada 20	Ensalada 21	Ensalada 22	Ensalada 23	Ensalada 24
Ensalada Crema de verduras permitidas Fruta permitida	Ensalada Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Filete de abadejo al vapor Fruta permitida	Ensalada Garbanzos con hortalizas con hortalizas permitidas Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Arroz blanco con verduras permitidas Muslo de pollo asado Fruta permitida	Ensalada Calabacín rehogado Tortilla francesa Fruta permitida
Ensalada 27	Ensalada 28	Ensalada 29	Ensalada 30	Ensalada 31
Ensalada Lentejas a la jardinera con hortalizas permitidas Pechuga de pollo a la plancha Fruta permitida	Ensalada Pasta salteada con tomate (máximo 200 gr cocinado) Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Crema griega con alubias y hortalizas permitidas Muslo de pollo rustido al horno Fruta permitida	Ensalada Calabacín rehogado Tortilla francesa Fruta permitida	Ensalada Arroz blanco al horno con verduras permitidas 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
- 🐟 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	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 pan "sin gluten" 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa juliana con fideos "sin gluten" sopa de verduras	Guiso de patatas con hortalizas	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Lomo rustido con cebolla asada	Filete de merluza al limón	Tortilla francesa	Jamón serrano y queso	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Guiso de patatas 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 pan "sin gluten" 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz con hortalizas y guisantes	Sopa minestrone con fideos "sin gluten"
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	Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Guiso de patatas con hortalizas	Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz con 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	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 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 pimiento rojo, zanahoria y cebolla Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta/mini polo	Hummus con pan 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Magro al horno con patatas Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9 Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Fruta	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/lácteo	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 pimiento 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 Ensalada del chef SIN HUEVO 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	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	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 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 SIN TOMATE FRITO	Arroz del senyoret SIN TOMATE FRITO	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	Tortilla de atún	Rollito de york y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas SIN TOMATE FRITO
Fruta	Fruta/helado	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 SIN TOMATE FRITO	Cassoulet de garbanzos a la hortelana SIN TOMATE FRITO	Arroz con salsa de tomate SIN TOMATE FRITO	Lentejas camperas SIN TOMATE FRITO
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/lácteo	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 SIN TOMATE FRITO	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 SIN TOMATE FRITO	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 Gelatina de sabores	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		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
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

- eco 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	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	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	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta/lácteo	Tortilla de atún Fruta	Rollito 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
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 Fruta	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta/lácteo	Croque monsieur pan con pechuga de pavo y pechamei gratinado 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 lima	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	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	Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz con verduras
Bacalao rebozado Fruta	Tortilla con calabaza dado Fruta	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de ave Helado	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
			Espirales con salsa de hortalizas	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 pan 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 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	Arroz con coliflor y verduras	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta/helado	Tortilla de atún Fruta	Jamón serrano 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
Vichysoise 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	Magro en salsa verde de guisantes al horno Fruta/lácteo	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta	Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con pan 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 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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Tortilla francesa Fruta	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Tortilla de patata Fruta	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	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	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones NUTRICIA salteados con calabaza especiada Fruta	Lechuga, maíz, olivas Verduras salteadas a la provenzal Crema de verduras Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Patatas al horno encebolladas Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Bravas de zanahoria especiada Guiso de patatas con hortalizas Mini polos	8 Lechuga, olivas, lombarda, maíz Macarrones NUTRICIA al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz SANAVI con coliflor y hortalizas Fruta	10 Lechuga, lombarda, maíz Champiñones al ajillo Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Fruta
Crudité de verduras frescas 13 Verduras salteadas a la provenzal Vichysoise tradicional crema de patata y puerro Fruta	14 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Macarrones NUTRICIA a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Fruta y gelatina de sabores	15 Lechuga, pepino, maíz Patatas al horno encebolladas Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Calabacín encebollado al horno Arroz SANAVI con salsa de tomate Fruta	17 Lechuga, pepino, maíz, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Champiñones al ajillo Crema de calabacín y cebolla con albahaca Fruta	21 Ensalada Patatas panadera al horno Macarrones NUTRICIA salteado con hortalizas y salsa de tomate Fruta	22 Lechuga, pepino, maíz, zanahoria Guiso de patatas con hortalizas con zanahoria, calabacín y pimiento Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz SANAVI con hortalizas Gelatina de sabores	24 Lechuga, maíz, olivas Calabacín encebollado rehogado Sopa de verduras con fideos SANAVI Fruta
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Guiso de patatas con hortalizas Fruta	28 Lechuga, pepino, maíz Bastones de calabaza especiada al horno Ensalada primavera con macarrones NUTRICIA con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Fruta	29 Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta Crema de verduras Verduras salteadas con arroz SANAVI Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, pepino, maíz Pan pizza con bajo contenido en proteínas con hortalizas y tomate y acompañamiento de patatas Mini polos	31 Lechuga, maíz, olivas, pepino Arroz SANAVI con hortalizas 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.