



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><b>Espirales con salsa de calabaza gratinados</b></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><b>Crema bretona</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>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p><b>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</b></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><b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y salsa de tomate</p> <p><b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y fiambre cocido</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 andaluza. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Crudité de verduras frescas</p> <p><b>Vichysoise tradicional</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</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>Croque Monsieur</b> 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><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 limon</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 lima</b></p> <p><b>Filete de merluza a la mediterránea</b> 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><b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras</p> <p><b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</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>Panal de primavera</b> con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>★ <b>Aguijón del zángano Willi</b> boquerón en tempura casera</p> <p>★ <b>Gelatina recolectada por ABJota</b> gelatina de sabores</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, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>★ <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p><b>Bacalao rebozado</b></p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p><b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p><b>Tortilla con calabaza dado</b></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><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><b>Ensalada del chef</b></p> <p><b>Cheseeburger completa con patatas juliana</b> al horno con queso y cebolla</p> <p>Tarrina de helado de nata y chocolate</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 campero</b> con magro y hortalizas</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
- 🐟 Pescado sostenible
- 🍷 De temporada
- 🍷 Fuente de omega3
- 🍷 Gastronomía local
- 🌙 Sugerencia CENA
- 🌱 Proteína vegetal
- ★ Menú temático
- ✳️ Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

**Valores nutricionales**

(Promedio diario de la comida de mediodía)

	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	