



# Menú Mayo

## Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

## Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

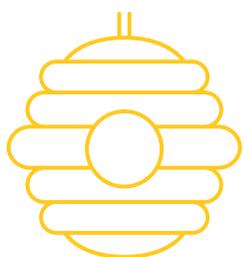
## Aguijón del zángano Willi

(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**

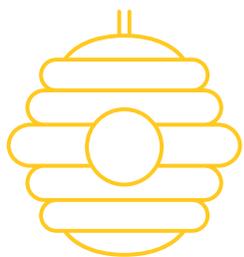
(Arròs amb hortalisses, pèsols i companatge cuit)

### **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**





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</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 pimiento. 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><b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p><b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco</p> <p><b>Tarrina de helado</b></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 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 lima</b></p> <p><b>Filete de abadejo 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><b>Festival de hortalizas</b> 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><b>Tarrina de helado de nata y chocolate</b></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	



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·liciti 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 Lletuga, tomaca, safanòria, olives <b>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</b> Truita de formatge Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>02 Lletuga, dacsa, olives <b>Crema bretona</b> amb fesols blancs i hortalisses <b>Cuixa de pollastre a l'estil crioll</b> amb all, pebre i orenga Fruita SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Sopa de putxero amb lletres</b> d'au i porc amb ou <b>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada</b> de porc al forn Fruita SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb pimentó roig, safanòria i ceba <b>Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada</b> Fruita SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>08 Hummus de cigrons amb llesca <b>Macarrons ECO al pomodoro e funghi</b> amb xampinyons i salsa de tomaca <b>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest</b> amb formatge i companatge cuit Fruita SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives <b>Arròs del senyoret</b> amb peix i marisc Terrina de gelat SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, llombarda, dacsa <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades</b> al forn Fruita SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13 Crudides de verdures fresques <b>Vichysoise tradicional</b> crema de creïlla i porro <b>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</b> Fruita SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, safanòria, llombarda, olives <b>Espaguetis a la Provença</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Filet de lluç en salsa verda de péssols</b> al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Cassoulet de cigrons a l'hortolana</b> amb verdures <b>Croque Monsieur</b> pa amb pernil dolç i beixamel gratinat Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita amb carabasseta saltada</b> Fruita SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, cogombre, safanòria <b>Lentilles camperoles</b> amb hortalisses <b>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima</b> al forn Fruita SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>20 Xips de verdures <b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</b> <b>Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats</b> carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21 Hummus de cigrons amb llesca <b>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</b> <b>Filet d' abadejo a la mediterrània</b> al forn amb olives negres i verdures de temporada Fruita SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Cigrons a la burgalesa</b> amb cansalada i verdures <b>Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba</b> Fruita SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit Agulló de l'abel·lot Willi aladroc en tempura casolana Gelatina recol·lectada per ABJota gelatina de sabors SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, dacsa, olives <b>Sopa coberta amb fideus</b> d'au i porc amb ou <b>Llom a les herbes provençals</b> al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa <b>Lentilles a la jardineria</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, dacsa, cogombre <b>Amanida primavera de pasta</b> amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives <b>Truita amb carabassa dau</b> Fruita SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29 Lletuga i safanòria amb fruita <b>Crema grega</b> amb fesols, carabassa, carlota i porro <b>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</b> Fruita SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30 Amanida del xef <b>Cheseeburger completa amb creïlles juliana</b> al horno amb formatge i ceba Terrina de gelat de nata i xocolata SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, dacsa, olives <b>Arròs camperol</b> amb magre i hortalisses <b>Filet de lluç a la taronja</b> al forn Fruita SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>



**Activitats did@ctiX**

**La importancia del cuidat**

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

**Sabies que...**

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

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

**Consells saludables**

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brinden 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
- Suggestiment 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
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Espirales con salsa de calabaza gratinados</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</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 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8		Lechuga, lombarda, maíz 10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimienta roja, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b>	<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada</b> al horno Fruta	<b>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</b> Fruta	<b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y pechuga de pavo Fruta	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Helado	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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> Fruta	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno Fruta	<b>Croque monsieur</b> pan con pechuga de pavo y pecanamer gratinado Fruta	<b>Tortilla con calabacín salteado</b> Fruta	<b>Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon</b> Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo al pesto de lima</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	<b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	<b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</b> Fruta	<b>Boquerón en tempura casera</b> Gelatina de sabores	<b>Muslo de pollo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema griega</b> con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	30 <b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz con verduras</b>
<b>Bacalao rebozado</b> Fruta	<b>Tortilla con calabaza dado</b> Fruta	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno Fruta	<b>Cheeseburger completa con patatas juliana</b> hamburguesa de ave Helado	<b>Filete de merluza a la naranja</b> 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
- Castronomía 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 calabaza gratinados</b>	Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Pescado blanco al estilo criollo</b> con ajo, pimienta y orégano Fruta
			<b>Tortilla de queso</b> Fruta	
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
<b>Sopa juliana con letras</b> sopa de verduras	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimienta roja, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada</b> Fruta	<b>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</b> Fruta	<b>Revuelto de huevo con patatas</b> con queso Fruta	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Helado	<b>Cazuela de pescado blanco con patata y hortalizas guisadas</b> Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>Varitas de merluza con salsa tártara casera</b> Fruta	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno Fruta	<b>Croque monsieur vegetal</b> pan con verduras y bechamel gratinado Fruta	<b>Tortilla con calabacín salteado</b> Fruta	<b>Pescado blanco a la cazuela</b> Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Sopa minestrone con fideos</b> sopa de verduras
<b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	<b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</b> Fruta	<b>Boquerón en tempura casera</b> Gelatina de sabores	<b>Pescado blanco a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29	30	Lechuga, maíz, olivas 31
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema griega</b> con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz con hortalizas</b>
<b>Bacalao rebozado</b> Fruta	<b>Tortilla con calabaza dado</b> Fruta	<b>Cous cous salteado con hortalizas</b> Fruta	<b>Hamburguesa falafel con patatas juliana</b> Helado	<b>Filete de merluza a la naranja</b> 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	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
			<b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	<b>Crema bretona</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	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<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>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y jamón serrano	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>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, tomate y queso</b>	<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	Hummus con pan	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20	21	22	23	24
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes	<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</b>	<b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> 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
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno	<b>Hamburguesa mixta con patatas juliana</b>	<b>Filete de merluza a la naranja</b> 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
			<b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	<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	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<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>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con jamón serrano	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>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	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
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes	<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</b>	<b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> 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
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno	<b>Hamburguesa mixta con patatas juliana</b>	<b>Filete de merluza a la naranja</b> 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 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas</b>  Tortilla de queso  Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> con ajo, pimienta y orégano  Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 8 <b>Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y jamón serrano Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas <b>Ensalada completa</b>  Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	10 Lechuga, lombarda, maíz <b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>  Fruta
Crudités de verduras frescas 13 <b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro <b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 <b>Espaguetis "sin gluten" a la provenza</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con verduras <b>Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  Tortilla con calabacín salteado  Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon  Fruta
Chips de verduras de temporada 20 <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" 21 <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	Lechuga, pepino, maíz 22 <b>Garbanzos con hortalizas</b>  Tortilla francesa  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 <b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes <b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 <b>Sopa de ave con fideos "sin gluten"</b>  Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 <b>Guiso de patatas con hortalizas</b>  Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 <b>Ensalada primavera de pasta "sin gluten"</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas <b>Tortilla de patata</b>  Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 <b>Crema de alubias con hortalizas</b>  Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 <b>Ensalada del chef</b>  Hamburguesa mixta con patatas juliana  Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 <b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas <b>Filete de merluza a la naranja</b> 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	Lechuga, maíz, olivas
			<b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	<b>Crema bretona</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 permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y jamón serrano Fruta permitida	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Yogur	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> Fruta permitida
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno Fruta permitida	<b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta permitida	<b>Tortilla con calabacín salteado</b> Fruta permitida	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon</b> 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
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes	<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 Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	<b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	<b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Yogur	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> 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
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida	<b>Hamburguesa mixta con patatas juliana</b> Yogur	<b>Filete de merluza a la naranja</b> 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	Lechuga, maíz, olivas
			<b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	<b>Crema bretona</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	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimienta roja, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> SIN ATÚN	<b>Crema arcoíris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno	<b>Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada</b> con harina de maíz	<b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y jamón serrano	<b>Arroz con coliflor y verduras</b>	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
<b>Vichysoise tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Magro en salsa verde de guisantes</b> al horno	<b>Croque monsieur</b> pan con jamón york y bechamel gratinado	<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	Hummus con pan	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20	21	22	23	24
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes	<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>Muslo de pollo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> 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
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz	<b>Tortilla de patata</b>	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno	<b>Hamburguesa mixta con patatas juliana</b>	<b>Muslo de pollo a la naranja</b> 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	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
			<b>Espirales con salsa de hortalizas</b>	<b>Crema bretona</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 permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
<b>Sopa de ave con letras</b>	<b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	<b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate	<b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	<b>Crema arcoiris</b> de zanahoria y remolacha
<b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno Fruta permitida	<b>Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y jamón serrano Fruta permitida	<b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Helado	<b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> Fruta permitida
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
<b>Vichysoisse tradicional</b> crema de patata y puerro	<b>Espaguetis 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>Pechuga de pollo rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Filete de merluza en salsa verde de guisantes</b> al horno Fruta permitida	<b>Panini casero con jamón serrano, tomate y queso</b> Fruta permitida	<b>Tortilla con calabacín salteado</b> Fruta permitida	<b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon</b> Fruta permitida
Chips de verduras de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20	21	22	23	24
<b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>	<b>Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate</b>	<b>Garbanzos con hortalizas</b>	<b>Arroz tres delicias con jamón serrano</b> con hortalizas y guisantes	<b>Sopa de ave con fideos</b>
<b>Magro a la italiana con guisantes rehogados</b> al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	<b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	<b>Tortilla francesa</b> Fruta permitida	<b>Boquerón en tempura casera</b> con harina de maíz Alpro de chocolate	<b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> 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
<b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	<b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	<b>Crema de alubias con hortalizas</b>	<b>Ensalada del chef</b>	<b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas
<b>Filete de merluza rebozada casera</b> con harina de maíz Fruta permitida	<b>Tortilla de patata</b> Fruta permitida	<b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno Fruta permitida	<b>Hamburguesa mixta con patatas juliana</b> Helado	<b>Filete de merluza a la plancha</b> 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.