



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

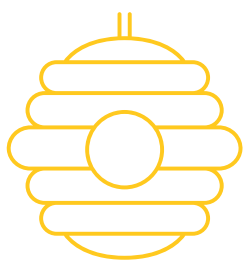
Agujón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)

Gelatina recolectada por ABJota

(Gelatina de sabores)

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





Menú Maig

Festival d'hortalisses

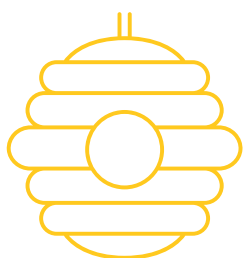
(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera

(Arròs amb hortalisses, pésols 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>Festivo</p>	<p>02</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Espirales con salsa de calabaza gratinados</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Tomate a la provenzal y estofado de magro. Fruta</p>	<p>03</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Crema bretona con alubias blancas y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa maravilla y pescado blanco guisado. Fruta</p>
<p>06</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo</p> <p>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada de cerdo al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	<p>07</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla</p> <p>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de champiñón y lomo a la pimienta. Fruta</p>	<p>08</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Tarrina de helado</p> <p>CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, lombarda, maíz</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta</p>
<p>13</p> <p>Crudité de verduras frescas</p> <p>Vichysoise tradicional crema de patata y puerro</p> <p>Solomillo de pollo al horno con salsa tártara casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta</p>	<p>14</p> <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas</p> <p>Espaguetis a la Provenza con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras</p> <p>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta</p>	<p>17</p> <p>Lechuga, pepino, zanahoria</p> <p>Lentejas camperas con hortalizas</p> <p>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta</p>
<p>20</p> <p>Chips de verduras</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta</p>	<p>21</p> <p>Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Macarrones ECO con pollo y pesto de lima</p> <p>Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verduras de temporada</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>23</p> <p>Festival de hortalizas lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>Aguijón del zángano Willi boquerón en tempura casera</p> <p>Gelatina recolectada por ABJota gelatina de sabores</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta</p>
<p>27</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta</p>	<p>28</p> <p>Lechuga, maíz, pepino</p> <p>Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas</p> <p>Tortilla con calabaza dado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta</p> <p>Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada del chef</p> <p>Cheseeburger completa con patatas juliana al horno con queso y cebolla</p> <p>Tarrina de helado de nata y chocolate</p> <p>CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta</p>	<p>31</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Arroz campero con magro y hortalizas</p> <p>Filete de merluza a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Zarangollo de calabacín y hummus con tosta. Fruta</p>



Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

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

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

Consejos saludables

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

- Ingredientes ECO
- 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>1</p> <p>Festiu</p>	<p>02</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb salsa de carbassa gratinats</p> <p>Truita de formatge</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>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>06</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou</p> <p>Llonganisses rostides amb base de ceba calfada de porc al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>07</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba</p> <p>Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>08</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Amanida completa</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Remenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit</p> <p>Terrina de gelat</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsa</p> <p>Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa</p> <p>Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13</p> <p>Crudides de verdures fresques</p> <p>Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro</p> <p>Rellom de pollastre al forn amb salsa tàrtara casolana</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques</p> <p>Filet de lluç en salsa verda de pèsols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita de tonyina</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>Lentilles camperoles amb hortalisses</p> <p>Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>20</p> <p>Xips de verdures</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb pèsols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima</p> <p>Filet d' abadejo a la mediterrània al forn amb olives negres i verdures de temporada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Truita francesa amb guarnició de cèrcols de ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Festival d'hortalisses lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Bresca de primavera amb hortalisses, pèsols i companatge cuit</p> <p>Agulló de l'abellet Willi aladroc en tempura casolana</p> <p>Gelatina recol·lectada per ABJota gelatina de sabors</p> <p>SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Truita amb carabassa dau</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p>Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida del xef</p> <p>Cheseeburger completa amb creïlles juliana al horno amb formatge i ceba</p> <p>Terrina de gelat de nata i xocolata</p> <p>SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Arròs camperol amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita</p>



Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

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

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

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
	3648kj				
	872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni		Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	19.5g	33.5g	2.5g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	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, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Crema arcoíris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz con coliflor y verduras	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
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
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	Magro en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla de atún	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
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
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	Pechuga de pollo rebozada 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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Muslo de pollo a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

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

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	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, 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	Ensalada completa SIN ATÚN	Crema arcoíris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz con coliflor y verduras	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
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
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	Magro en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla francesa	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
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
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	Muslo de pollo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Pechuga de pollo rebozada 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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Muslo de pollo a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

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

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

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

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

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 Muslo de pollo HALAL al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Tortilla de queso	Fruta
			Fruta	
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con letras con pollo HALAL pollo HALAL con base de cebolla pochada al horno Fruta	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas con queso Fruta	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pollo HALAL 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 Pechuga de pollo HALAL empanada casera con salsa tártara casera Fruta	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Croque monsieur pan con verduras y bechamel gratinado Fruta	Arroz con salsa de tomate Tortilla de atún Fruta	Lentejas camperas con hortalizas Pollo HALAL 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 Curso de abonrigas de pollo HALAL a la italiana con guisantes rehoados al horno con salsa de hortalizas Fruta	Macarrones ECO con pollo HALAL al pesto de lima Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta	Arroz tres delicias con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Sopa de ave con fideos con pollo HALAL Muslo de pollo HALAL a las hierbas provenzales 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
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta Bacalao rebozado Fruta	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla con calabaza dado Fruta	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro Muslo de pollo HALAL asado con maíz salteado al horno Fruta	Ensalada del chef Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de pollo HALAL Helado	Arroz con verduras Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Los derivados cárnicos incluidos en el menú son elaborados con carne con certificado halal

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 calabaza	Crema bretona
				con alubias blancas y hortalizas
			Menestra de verduras con arroz	Cous cous salteado con hortalizas
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	8	9	10
6	7		Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Lechuga, lombarda, maíz
Sopa juliana con letras	Estofado de lentejas ECO	Hummus con tosta	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas	Crema arcoíris
sopa de verduras	con pimiento rojo, zanahoria y cebolla			de zanahoria y remolacha
Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada	Rollito de primavera con zanahoria glaseada	Macarrones ECO al pomodoro e funghi	Arroz con hortalizas	Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco
Fruta	Fruta	con champiñones y tomate	Mini polos	Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	15	16	17
13	14	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
Vichysoise tradicional	Espaguetis a la provenza	Cassoulet de garbanzos a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Aros de cebolla con guarnición de arroz blanco
crema de patata y puerro	con verduras y hierbas aromáticas	con verduras		
Varitas de verduras con salsa tártara casera	Salteado de guisantes encebollados	Panini de verduras	Calabacín encebollado con patatas	Lentejas camperas
Fruta	al horno Fruta	Fruta	Fruta	con hortalizas Fruta
Chips de verduras de temporada	21	22	23	24
20		Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Hummus con tosta	Garbanzos con hortalizas	Arroz con verduras	Sopa minestrone con fideos
				sopa de verduras
Cous cous salteado con hortalizas	Macarrones ECO con salsa de tomate	Pisto asado	Rollito de primavera	Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	29	30	31
27	28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		Lechuga, maíz, olivas
Lentejas a la jardinera	Hummus con tosta	Crema griega	Ensalada del chef	Arroz con hortalizas
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento		con alubias, calabaza, zanahoria y puerro		
Tumbet mallorquín	Ensalada primavera de pasta	Cous cous salteado con hortalizas	Hamburguesa falafel con patatas juliana	Menestra de verduras
Fruta	con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Fruta	Mini polos	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 permitida	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta permitida	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta permitida	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido Fruta permitida	Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta permitida
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 permitida	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta permitida	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta permitida	Tortilla de atún Fruta permitida	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon 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 Fruta permitida	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla Fruta permitida	Boquerón en tempura casera Yogur de sabores	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 29	30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta Bon tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Bacalao rebozado Fruta permitida	Tortilla con calabaza dado Fruta permitida	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta permitida	Cheeseburger completa con patatas juliana Helado	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

- 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	Lechuga, zanahoria, lombarda, 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	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	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	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
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
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Guiso de patatas con hortalizas	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	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla de atún	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	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	Guiso de patatas 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	Helado	Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

“Menú fiesta del verano en la colmena”

Sabías que...

Consejos saludables

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



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 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	Hummus con pan 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Magro al horno con patatas Fruta	9 SIN HUEVO Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Mini polo	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
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	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 SIN HUEVO Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

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

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