

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas <b>Espirales con salsa de calabaza gratinados</b>  Tortilla de queso  Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas <b>Crema bretona</b> con alubias blancas y hortalizas  Muslo de pollo al estilo criollo  Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 <b>Sopa de cocido con letras</b> de ave y cerdo con huevo <b>Longanizas rustidas con base de cebolla pochada</b> carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 <b>Estofado de lentejas ECO</b> con pimiento rojo, zanahoria y cebolla <b>Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada</b>  Fruta	Hummus con tosta 8 <b>Macarrones ECO al pomodoro e funghi</b> con champiñones y tomate <b>Revuelto de huevo con patatas del oeste</b> con queso y fiambre cocido Fruta	9 <b>Ensalada completa</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas <b>Arroz del senyoret</b> con pescado y marisco Helado	Lechuga, lombarda, maíz 10 <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>Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera</b>  Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 <b>Espaguetis 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>Croque monsieur</b> pan con jamón york y bechamel gratinado Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 <b>Arroz con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla con calabacín salteado</b>  Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 <b>Lentejas camperas</b> con hortalizas <b>Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon</b>  Fruta
Chips de verduras de temporada 20 <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b>  <b>Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados</b> carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con tosta 21 <b>Macarrones ECO con pollo al pesto de lima</b>  <b>Filete de abadejo a la mediterránea</b> al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 <b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y hortalizas <b>Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla</b>  Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 <b>Arroz tres delicias</b> con hortalizas, guisantes y fiambre de york <b>Boquerón en tempura casera</b>  Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 <b>Sopa cubierta con fideos</b> de ave y cerdo con huevo <b>Filete de lomo a las hierbas provenzales</b> al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 <b>Lentejas a la jardinera</b> con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento <b>Bacalao rebozado</b>  Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 <b>Ensalada primavera de pasta</b> con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas <b>Tortilla con calabaza dado</b>  Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 <b>Crema griega</b> con alubias, calabaza, zanahoria y puerro <b>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</b> al horno Fruta	30 <b>Ensalada del chef</b>  <b>Cheeseburger completa con patatas juliana</b>  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.