



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 con
judías verdes)



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

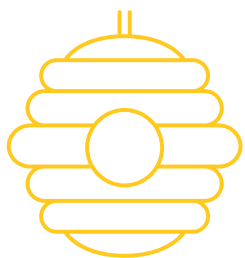
(Arròs amb hortalisses, pésols i companatge cuit)

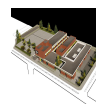
Agulló de l'abel·lot Willi

(Aladroc en tempura casolana
amb bajoca)

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 con tomate a la provenzal</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 champiñones 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 pimentada. 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 empanado 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>Lasaña vegetal gratinada con espinacas, tomate, bechamel y queso</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>Pizza prosciutto con acompañamiento de patatas con fiambre de york, tomate y queso</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 con calabacín salteado</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 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>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>★ Panel de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>🍷 Boquerón en tempura casera con judías verdes</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, espárragos blancos</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con salteado campestre 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 y zanahoria con fruta</p> <p>🍷 Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado con maíz salteado</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 francesa con bravas de calabaza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo rustidas con guarnición de brócoli</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 con mix de pimientos 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.

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

Consejos saludables

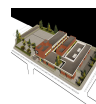
El día 20 de mayo se celebra el Día Mundial de las Abejas, por los beneficios que nos aportan con su polinización. Aprovechemos la oportunidad que brindan las abejas para disfrutar de las diferentes frutas/verduras de temporada.

- 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 carabassa gratinats</p> <p>Truita de formatge amb tomaca a la provençal</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 xampinyons amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</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>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>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>Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Terrina de gelat</p> <p>SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</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>Crudides de verdures fresques</p> <p>Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Lasanya vegetal gratinada amb espinacs, tomaca, beixamel i formatge</p> <p>Filet de lluç en salsa verda de péssols al forn amb all i julivert</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures</p> <p>Pizza prosciutto amb acompanyament de creïlles amb pernil dolç, tomaca i formatge</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita amb carabasseta saltada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</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>Xips de verdures</p> <p>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega</p> <p>Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols 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>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>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>Festival d'hortalisses lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit</p> <p>Aladrocs en tempura casolana amb bajoca</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>Lletuga, dacsa, olives, espàrrecs blancs</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom a les herbes provençals amb saltat campestre al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat amb dacsa saltada</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Truita francesa amb braves de carabassa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb guarnició de bròcoli</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</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>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Arròs camperol amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la taronja amb mix de pimentons 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.

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	88g	Sucre	Proteïnes	Sal	
		19.5g	33.5g	2.5g	

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 con tomate a la provenzal	Muslo de pollo deshuesado al horno con champiñones
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de cocido con letras de ave y cerdo con huevo	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz de pescado con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido	Rollito de york y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Crudités de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos triturados a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Solomillo de pollo empanado	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Pechuga de pollo en su jugo con patatas	Tortilla con calabacín salteado	Lomo sajonia a la cazuela
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, espárragos 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO a la italiana con tomate y queso	Garbanzos triturados con hortalizas	Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y fiambre de york	Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo
Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados 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	Filete de merluza rebozada casera con judías verdes	Filete de lomo adobado a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 29	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Pasta napolitana con tomate y hortalizas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Sopa de ave con estrellitas de ave y cerdo con huevo	Arroz campero con magro y hortalizas
Bacalao rebozado con maíz salteado	Tortilla francesa con bravas de calabaza	Muslo de pollo deshuesado asado con guarnición de 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.