

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs <b>Espirals italiana</b> amb tomaca i formatge <b>Varetes de lluç</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Tomaca a la provençal i magre guisat. Fruita	03 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Crema bretona</b> de llegums amb hortalisses <b>Pollastre desossat a l'estil crioll</b> al forn amb verdures Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc guisat. Fruita
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs <b>Sopa de putxero amb fideus</b> d'au amb ou i cigrons <b>Llonganisses rostides amb salsa de ceba</b> carn de porc al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacs <b>Estofat de LLENTILLES ECO</b> amb creilla, safanòria i ceba <b>Xispes de lluç</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa meravella i llom al pebre. Fruita	08 Hummus amb tosta <b>MACARRONS ECO al pomodoro e funghi</b> amb tomaca i xampinyó <b>Cassola de titot amb creilles i hortalisses guisades</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita	09 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs <b>Arròs del senyoret</b> amb peix <b>Pernil dolç i formatge</b> logurt  ☾ SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Fesols triturats llauradors</b> amb verdures <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalus. Fruita
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs <b>Crema arc de Sant Martí</b> de safanòria i remolatxa <b>Filet de pollastre arrebossat</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita	14 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Cargols a la provençal</b> amb verdures i herbes aromàtiques <b>Filet de lluç en salsa verd</b> al forn amb all i julivert Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita	15 Lletuga, remolatxa, dacs <b>Llentilles llauradores</b> amb creilla, safanòria i ceba <b>Pollastre desossat torrat</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita	16 Lletuga, safanòria, dacs, olives <b>DIA DE LA MALALTIA CELIACA</b> <b>Arròs amb salsa de tomaca</b> <b>Truita de creilla i carabasseta</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacs <b>Cassoulet de cigrons triturats</b> amb safanòria i pimentó <b>Llom trossejat amb salsa de verdures i romani</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs <b>Crema de carabasseta i ceba amb alfàbrega</b> <b>Mandonguilles a la italiana</b> de porc al forn amb salsa de carn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita	21 Hummus amb tosta <b>MACARRONS ECO amb pollastre al pesto de illima</b> <b>Abadejo a la biscaïna</b> al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita	22 Lletuga, cogombre, dacs <b>Cigrons triturats de l'horta</b> amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó <b>Truita amb creilla i ceba</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Carabassa rostida i sípia en salsa verda. Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ <b>Bresca de primavera</b> arròs amb hortalisses, pèsols i pit de titot ★ <b>Agulló de l'abellet Willi</b> Rodanxa de lluç arrebossat ★ <b>Gelatina recol·lectada per ABJta</b> de sabors  ☾ SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita	24 Lletuga, remolatxa, dacs <b>Sopa coberta amb lletres</b> d'au amb ou <b>Llom saxònia trossejat a les herbes provençals amb pèsols saltats</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacs <b>Llentilles a la jardineria</b> amb creilla, safanòria i carabasseta <b>Bacallà arrebossat</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Crema de carlota i vedella a l'all. Fruita	28 Lletuga, remolatxa, cogombre <b>Espirals napolitana</b> amb tomaca, ceba, safanòria i porro <b>Truita de creilla</b> Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita	29 Lletuga, safanòria, dacs <b>Vichysoise</b> crema de creilla i porro <b>Pollastre desossat a la santanderina</b> al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc gratinat. Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacs <b>Sopa d'au amb fideus</b> d'au amb ou ★ <b>Hamburguesa completa amb creilles xips</b> pa, hamburguesa i ketchup Flam de xocolata  ☾ SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives <b>Arròs campero</b> amb magre i hortalisses <b>Filet de lluç a la mediterrània</b> al forn Fruita de temporada  ☾ SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita



### 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 brinden les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- ☾ Ingredients ECO
- ☾ De temporada
- ☾ Gastronomia local
- ☾ Proteïna vegetal
- ☾ Peix sostenible
- ☾ Font d'omega3
- ☾ Suggestiment 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	ACM	AGP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	