

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Espirales con tomate al toque de curry</b> con queso <b>Delicias de calamar</b> Fruta de temporada  CENA: Tomate a la provenzal y magro guisado. Fruta	03 Lechuga, remolacha, pepino <b>Crema bretona</b> de legumbres con hortalizas <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno con verduras Fruta de temporada  CENA: Crema de champiñón y pescado blanco guisado. Fruta
06 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Sopa de cocido con fideos</b> de ave con huevo y garbanzos <b>Longanizas rustidas en salsa de cebolla</b> carne de cerdo al horno Fruta de temporada  CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	07 Lechuga, remolacha, pepino, maíz <b>Estofado de LENTEJAS ECO</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Chispas de merluza</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa maravilla y lomo a la pimienta. Fruta	08 Hummus con tosta <b>MACARRONES ECO al pomodoro e funghi</b> con tomate y champiñón <b>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta	09 Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas ★ <b>Arroz del senyoret</b> con pescado Yogur  CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta	10 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Alubias campesinas</b> con patata, zanahoria, calabacín y espinacas <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta
13 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ★ <b>Crema arcoiris con picatostes</b> de zanahoria y remolacha <b>Solomillo de pollo empanado</b> Fruta de temporada  CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta	14 Lechuga, remolacha, pepino <b>Tornillos a la provenzal</b> con verduras y hierbas aromáticas <b>Filete de merluza en salsa verde</b> al horno con ajo y perejil Fruta de temporada  CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta	15 Lechuga, remolacha, maíz <b>Lentejas campesinas</b> con patata, zanahoria y cebolla <b>Pizza de york y queso</b> Fruta de temporada  CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta	16 Lechuga, zanahoria, maíz, olivas <b>DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta de temporada  CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta	17 Lechuga, tomate, remolacha, maíz <b>Cassoulet de garbanzos a la hortelana</b> con zanahoria, calabacín, cebolla y pimiento <b>Lomo con salsa de verduras y romero</b> Fruta de temporada  CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta
20 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</b> <b>Albóndigas a la italiana</b> de cerdo al horno con salsa de carne Fruta de temporada  CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta	21 Hummus con tosta ★ <b>MACARRONES ECO con pollo al pesto de limón</b> <b>Abadejo a la vizcaína</b> al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada  CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta	22 Lechuga, pepino, maíz <b>Garbanzos a la burgalesa</b> con panceta y verduras <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Fruta de temporada  CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta	23 ★ Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ <b>Panal de primavera</b> arroz con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo ★ <b>Aguijón del zángano Willi</b> delicias de calamar ★ Gelatina recolectada por ABJta de sabores  CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta	24 Lechuga, remolacha, maíz <b>Sopa cubierta con letras</b> de ave con huevo <b>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz <b>Lentejas a la jardinera</b> con patata, zanahoria y calabacín <b>Bacalao rebozado</b> Fruta de temporada  CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta	28 Lechuga, remolacha, pepino <b>Espirales napolitana</b> con tomate, cebolla, zanahoria y puerro <b>Tortilla de patata</b> Fruta de temporada  CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta	29 Lechuga, zanahoria, maíz <b>Vichysoisse</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la santanderina</b> al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada  CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta	30 Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas ★ <b>Hamburguesa completa con patatas chips</b> pan, hamburguesa y ketchup Flan de chocolate  CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta	31 Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas <b>Arroz campero</b> con magro y hortalizas <b>Filete de merluza a la mediterránea</b> al horno Fruta de temporada  CENA: Zarangollo de calabacín y hummus con tosta. Fruta



### 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)

Energía	Grasas	AGS	ACM	AGP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	