



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰² Espirales con tomate al toque de curry con queso Delicias de calamar Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y magro guisado. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ⁰³ Crema bretona de legumbres con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco guisado. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰⁶ Sopa de cocido con fideos de ave con huevo y garbanzos Longanizas rustidas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz ⁰⁷ Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta de temporada CENA: Sopa maravilla y lomo a la pimienta. Fruta	Hummus con tosta ⁰⁸ MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta	Ensalada completa ⁰⁹ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas Arroz del senyoret con pescado Yogur CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ¹⁰ Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹³ Crema arcoíris con picatostes de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Tornillos a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla Pizza de york y queso Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁶ DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹⁷ Cassoulet de garbanzos a la hortelana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta Lomo con salsa de verduras y romero Fruta de temporada CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁰ Crema de calabacín y cebolla con albahaca Albóndigas a la italiana de cerdo al horno con salsa de carne Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta	Hummus con tosta ²¹ MACARRONES ECO con pollo al pesto de limón Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ²² Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta	Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Panal de primavera arroz con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo Aguijón del zángano Willi delicias de calamar Gelatina recolectada por ABJta de sabores CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ²⁴ Sopa cubierta con letras de ave con huevo Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁷ Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ²⁸ Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz ²⁹ Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta	Ensalada valenciana ³⁰ lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas Hamburguesa completa con patatas chips pan, hamburguesa y ketchup Flan de chocolate CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ³¹ Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la mediterránea 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	AGM	AGP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰²</p> <p>Espirales con tomate al toque de curry con queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ⁰³</p> <p>Crema bretona de legumbres con hortalizas</p> <p>Judías verdes salteadas con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰⁶</p> <p>Sopa juliana con fideos sopa de verduras</p> <p>Cous cous con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz ⁰⁷</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta ⁰⁸</p> <p>MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ¹⁰</p> <p>Alubias campesinas con patata, zanahoria, calabacín y espinacas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹³</p> <p>Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha</p> <p>Rollito de primavera con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴</p> <p>Tornillos a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵</p> <p>Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Pizza vegetal con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁶</p> <p>DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹⁷</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortalana con zanahoria, calabacín, cebolla y pimienta</p> <p>Quinoa salteada con hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁰</p> <p>Crema de calabacín y cebolla con albahaca</p> <p>Guisantes salteados con guarnición de arroz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Humus con tosta ²¹</p> <p>Macarrones pomodoro con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimienta, tomate y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz ²²</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Aguijón del zángano Willi delicias de calamar</p> <p>Gelatina recolectada por ABJta de sabores</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ²⁴</p> <p>Sopa minestrone con letras sopa de verduras</p> <p>Salteado de verduras con quinoa</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁷</p> <p>Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ²⁸</p> <p>Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz ²⁹</p> <p>Vichysoise crema de patata y puerro</p> <p>Cous cous con verduras salteadas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo, atún y olivas</p> <p>Hamburguesa falafael completa con patatas chips con ketchup y pan</p> <p>Flan de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ³¹</p> <p>Arroz campestre con verduras</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno</p> <p>Fruta de temporada</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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰²</p> <p>Espirales italiana con tomate</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ⁰³</p> <p>Crema bretona de legumbres y hortalizas</p> <p>Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰⁶</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino, maíz ⁰⁷</p> <p>Estofado de lentejas con hortalizas</p> <p>Filete de merluza al limón al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta ⁰⁸</p> <p>Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón</p> <p>Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>⁰⁹</p> <p>Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p>Arroz del senyoret con merluza</p> <p>Yogur</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ¹⁰</p> <p>Alubias campesinas con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹³</p> <p>Crema arcoiris de zanahoria y remolacha</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴</p> <p>Tornillos a la provenzal con tomate y verduras</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵</p> <p>Lentejas campesinas con hortalizas</p> <p>Pizza de jamón serrano con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁶</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹⁷</p> <p>Cassoulet de garbanzos a la hortelana con hortalizas</p> <p>Lomo con salsa de verduras y romero al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁰</p> <p>Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca</p> <p>Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Hummus con tosta ²¹</p> <p>Macarrones con pollo al pesto de limón</p> <p>Abadejo a la vizcaina al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, pepino, maíz ²²</p> <p>Garbanzos de la huerta con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²³</p> <p>Arroz con coliflor y ajetes</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Gelatina recolectada por ABJta de sabores</p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz ²⁴</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁷</p> <p>Lentejas a la jardinera con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino ²⁸</p> <p>Espirales napolitana con tomate y hortalizas (sin queso)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz ²⁹</p> <p>Vichysoisse crema de patata y puerro</p> <p>Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>³⁰</p> <p>Ensalada valenciana lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas</p> <p>Hamburguesa de ave con pan de barra al horno</p> <p>Flan de chocolate</p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ³¹</p> <p>Arroz campero con magro y verduras</p> <p>Filete de merluza a la mediterránea al horno con salsa de aceitunas</p> <p>Fruta de temporada</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.



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰² Espirales italiana con tomate y queso Varitas de merluza Fruta de temporada CENA: Tomate a la provenzal y magro guisado. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ⁰³ Crema bretona de legumbres con hortalizas Pollo deshuesado al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada CENA: Crema de champiñón y pescado blanco guisado. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰⁶ Sopa de cocido con fideos de ave con huevo y garbanzos Longanizas rustidas en salsa de cebolla carne de cerdo al horno Fruta de temporada CENA: Ensalada griega y pechuga de pollo en su jugo. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino, maíz ⁰⁷ Estofado de LENTEJAS ECO con patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta de temporada CENA: Sopa maravilla y lomo a la pimentá. Fruta	Humus con tosta ⁰⁸ MACARRONES ECO al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ⁰⁹ Arroz del senyoret con pescado Fambre de york y queso Yogur CENA: Mini pizzas de berenjena y huevos a la plancha. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ¹⁰ Alubias trituradas campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Sopa juliana y pescado blanco a la andaluza. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹³ Crema arcoiris con picatostes de zanahoria y remolacha Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada CENA: Ensalada caprese y tortilla campera. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Tornillos a la provenzal con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado con manzana y ternera en salsa. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Lentejas campesinas con patata, zanahoria y cebolla Pollo deshuesado asado al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁶ DIA DE LA ENFERMEDAD CELIACA Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y alitas de pollo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹⁷ Cassoulet de garbanzos triturados con zanahoria y pimiento Lomo troceado con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada CENA: Fajitas de verduras y pescado blanco en salsa de zanahoria. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁰ Crema de calabacín y cebolla con albahaca Albóndigas a la italiana de cerdo al horno con salsa de carne Fruta de temporada CENA: Champiñones al ajillo y huevos al plato con pisto. Fruta	Humus con tosta ²¹ MACARRONES ECO con pollo al pesto de limón Abadejo a la vizcaína al horno con salsa de cebolla, pimiento, tomate y pimentón Fruta de temporada CENA: Salmorejo y pollo en adobo casero. Fruta	Lechuga, pepino, maíz ²² Garbanzos triturados de la huerta con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y sepia en salsa verde. Fruta	²³ ★ Festival de hortalizas Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ★ Panel de primavera arroz con hortalizas, guisantes y fambre de pavo ★ Agujón del zángano Willi Rodaja de merluza rebozada ★ Gelatina recolectada por ABJta de sabores CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta	Lechuga, remolacha, maíz ²⁴ Sopa cubierta con letras de ave con huevo Lomo sajonia troceado a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras y pescado blanco en salsa de cebolla. Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁷ Lentejas a la jardinera con patata, zanahoria y calabacín Bacalao rebozado Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y ternera al ajo. Fruta	Lechuga, remolacha, pepino ²⁸ Espirales napolitana con tomate, cebolla, zanahoria y puerro Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz ²⁹ Vichysoisse crema de patata y puerro Pollo deshuesado a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco al gratén. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz ³⁰ Sopa de ave con fideos de ave con huevo ★ Hamburguesa completa con patatas chips pan, hamburguesa y ketchup Flan de chocolate CENA: Sopa minestrone y guiso de pescado blanco. Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ³¹ Arroz campero con magro y hortalizas Filete de merluza a la mediterránea 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	AGM	AGP
357314kj				
854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
87g	19.0g	32.0g	2.4g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰² Espirales italiana con tomate Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ⁰³ Crema bretona de legumbres y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ⁰⁶ Sopa de ave con fideos Longanizas de ave rustidas en salsa de cebolla al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino, maíz ⁰⁷ Estofado de lentejas con hortalizas Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Hummus con tosta ⁰⁸ Macarrones al pomodoro e funghi con tomate y champiñón Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas al horno Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas ⁰⁹ Ensalada completa Paella de verduras Yogur	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ¹⁰ Alubias campesinas con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ¹³ Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Pechuga de pollo en su jugo Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ¹⁴ Tornillos a la provenzal con tomate y verduras Magro con ajetes al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, maíz ¹⁵ Lentejas campesinas con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz, olivas ¹⁶ Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada	Lechuga, tomate, remolacha, maíz ¹⁷ Cassoulet de garbanzos a la hortalana con hortalizas Lomo con salsa de verduras y romero al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁰ Crema de CALABACIN ECO y cebolla con albahaca Albóndigas de ave a la italiana al horno con salsa Fruta de temporada	Hummus con tosta ²¹ Macarrones con pollo al pesto de limón Pechuga de pollo al limón Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz ²² Garbanzos de la huerta con verduras Tortilla de patata y cebolla Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas ²³ Arroz con coliflor y ajetes Muslo de pollo asado al horno ★ Gelatina recolectada por ABJta de sabores	Lechuga, remolacha, maíz ²⁴ Sopa de ave con letras Lomo a las hierbas provenzales con guisantes salteados al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz ²⁷ Lentejas a la jardinera con hortalizas Magro con hortalizas al horno Fruta de temporada	Lechuga, remolacha, pepino ²⁸ Espirales napolitana con tomate y hortalizas (sin queso) Tortilla de patata Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, maíz ²⁹ Vichysoisse crema de patata y puerro Muslo de pollo a la santanderina al horno con salsa de cebolla y tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo y olivas ³⁰ Ensalada valenciana Hamburguesa de ave con pan de barra al horno Flan de chocolate	Lechuga, zanahoria, remolacha, olivas ³¹ Arroz campero con magro y verduras Lomo al horno Fruta de temporada

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.

- eco 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.