



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

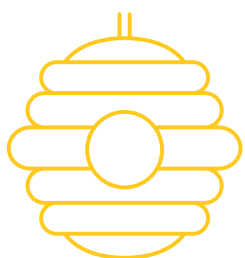
Aguijón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)

Gelatina recolectada por ABJota

(Gelatina de sabores)

Fomentamos en los comensales **la importancia de las abejas dentro del ecosistema**





Menú Maig

Festival d'hortalisses

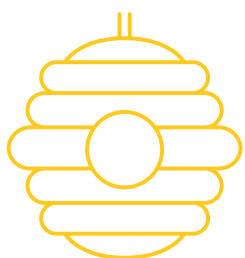
(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

Bresca de primavera

(Arròs amb hortalisses, pèsols i companatge cuit)

Agulló de l'abel·lot Willi

(Aladroc en tempura casolana)



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</p> <p>Fruta/lácteo</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 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 pimienta. 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>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Calabacín rehogado y pescado azul al curry. Fruta</p>	<p>09</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Arroz del senyoret con pescado y marisco</p> <p>Rollito de york y queso jamón cocido y queso</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>Espaguetis a la Provenza con verduras y hierbas aromáticas</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>Croque Monsieur pan con jamón cocido y bechamel gratinado</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 española con patata y cebolla</p> <p>Fruta/lácteo</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 sajonia a la cazuela con aroma de canela y limon 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 de patata y calabacín</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>Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>Agujón del zángano Willi boquerón en tempura casera</p> <p>Gelatina recolectada por ABJota gelatina de sabores</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>24</p> <p>Lechuga, maíz, olivas</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales 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, zanahoria, remolacha, maíz</p> <p>Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Bacalao rebozado</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 de calabaza</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes con jamón y pavo en salsa de tomate. Fruta</p>	<p>29</p> <p>Lechuga y zanahoria con fruta</p> <p>Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro</p> <p>Alitas de pollo asadas con maíz salteado</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>Fruta</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 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. 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	ACS	AGM	AGP
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·licite 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>Festiu</p>	<p>1</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Espirals amb salsa de carabassa gratinats</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>02</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses</p> <p>Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>06</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>07</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>08</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca</p> <p>Truita de creïlla</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Rotllet de pernil dolç i formatge pernil dolç i formatge</p> <p>Terrina de gelat</p> <p>SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10</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>13</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>14</p> <p>Lletuga, safanòria, llombarda, olives</p> <p>Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques</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>15</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures</p> <p>Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Truita espanyola amb creïlla i ceba</p> <p>Fruita/lacti</p> <p>SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17</p> <p>Lletuga, cogombre, safanòria</p> <p>Lentilles camperoles amb hortalisses</p> <p>Llom saxònia 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>20</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>21</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>22</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures</p> <p>Truita de creïlla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23</p> <p>Festival d'hortalisses lletuga, tomaca, safanòria, olives</p> <p>Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i comanatge cuit</p> <p>Agulló de l'abel·lot Willi aladrocs en tempura casolana</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>24</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou</p> <p>Llom adobat a les herbes provençals al forn</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa</p> <p>Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Bacallà arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28</p> <p>Lletuga, dacsa, cogombre</p> <p>Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives</p> <p>Truita de carabassa</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29</p> <p>Lletuga i safanòria amb fruita</p> <p>Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro</p> <p>Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat</p> <p>Fruita</p> <p>SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30</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>31</p> <p>Lletuga, dacsa, olives</p> <p>Arròs camperol amb magre i hortalisses</p> <p>Filet de lluç a la taronja 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. 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
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Greix	ACS	AGM	ACP
Energia				
3648kj				
872kcal	40.1g	8.0g	13.0g	14.6g
Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
88g	19.5g	33.5g	2.5g	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Lomo asado	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta/lácteo	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con pan 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Magro al horno con patatas	Jamón serrano y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso	Muslo de pollo con calabacín salteado	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/lácteo	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con pan 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
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	Lomo al horno	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema de alubias con hortalizas	30	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz	Magro guisado con patatas	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Ensalada del chef SIN HUEVO	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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.

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	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta/lácteo	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 ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas de ave rustidas con base de cebolla pochada al horno Fruta	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	Tortilla de patata Fruta	Rollito de pechuga de pavo y queso Helado	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas 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 a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Croque monsieur pan con pechuga de pavo y pecanamer gratinado Fruta	Tortilla española de patata y cebolla Fruta/lácteo	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo al pesto de lima	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	Sopa de ave con fideos
Guiso de albóndigas de ave a la italiana con guisantes rehogados al horno con salsa de hortalizas Fruta	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Tortilla de patata y calabacín Fruta	Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29	30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz con verduras
Bacalao rebozado Fruta	Tortilla de calabaza con patata Fruta	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	Cheeseburger completa con patatas juliana hamburguesa de ave Helado	Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

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 Pescado blanco al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
			Tortilla de queso Fruta/lácteo	
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa juliana con letras sopa de verduras	Estofado de lentejas ECO con pimienta rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada Fruta	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	Tortilla de patata Fruta	Rollitos de queso Helado	Cazuela de pescado blanco con patata y hortalizas guisadas 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 a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Varitas de merluza con salsa tártara casera Fruta	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Croque monsieur vegetal pan con verduras y bechamel gratinado Fruta	Tortilla española de patata y cebolla Fruta/lácteo	Pescado blanco a la cazuela Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz con verduras	Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Tortilla de patata y calabacín Fruta	Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	Pescado blanco a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro		Arroz con hortalizas
Bacalao rebozado Fruta	Tortilla de calabaza con patata Fruta	Cous cous salteado con hortalizas Fruta	Hamburguesa falafel con patatas juliana Helado	Filete de merluza a la naranja al horno Fruta

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

Consejos saludables

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta en tu centro.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	3 Lechuga, maíz, olivas
			Espirales con salsa de hortalizas	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla de queso	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta/lácteo	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con pan 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Tortilla de patata	Jamón serrano y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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 a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso	Tortilla española de patata y cebolla	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/lácteo	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con pan 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes	Sopa de ave con fideos
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 de patata y calabacín	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema de alubias con hortalizas	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla de queso	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta/lácteo	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con pan "sin gluten" 8	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa de ave con fideos "sin gluten"	Guiso de patatas con hortalizas	Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Tortilla de patata	Jamón serrano y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	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 "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Guiso de patatas con hortalizas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso	Tortilla española de patata y cebolla	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta/lácteo	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con pan "sin gluten" 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes	Sopa de ave con fideos "sin gluten"
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 de patata y calabacín	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Guiso de patatas con hortalizas	Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema de alubias con hortalizas	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de calabaza con patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado 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.

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	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta permitida/lácteo	Fruta permitida
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 del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada	Tortilla de patata	Rollito de york y queso	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Helado	Fruta permitida
Crudité de verduras frescas 13	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14	Lechuga, pepino, maíz 15	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16	Lechuga, pepino, zanahoria 17
Vichysoise tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla española de patata y cebolla	Lomo sajonia a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida/lácteo	Fruta permitida
Chips de verduras de temporada 20	Hummus con tosta 21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate	Garbanzos a la burgalesa con panceta y hortalizas	Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y fiambre de york	Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo
Magro a la italiana con guisantes rehogados	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla de patata y calabacín	Boquerón en tempura casera	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Yogur de sabores	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27	Lechuga, pepino, maíz 28	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida 29		Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta Bon tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Bacalao rebozado	Tortilla de calabaza con patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Cheeseburger completa con patatas juliana	Filete de merluza a la plancha
Fruta permitida	Fruta permitida	Fruta permitida	Helado	Fruta permitida

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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1	2	3
			Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
			Espirales con salsa de hortalizas	Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla de queso	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta permitida/lácteo	Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	10
Sopa de ave con letras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta permitida	Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Jamón serrano y queso Mini polo	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta permitida
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	17
Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro	Espaguetis a la provenza con verduras y hierbas aromáticas	Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras	Arroz con salsa de tomate	Lentejas camperas con hortalizas
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta permitida	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta permitida	Tortilla española de patata y cebolla Fruta permitida/lácteo	Pollo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta permitida
Chips de verduras de temporada	Hummus con pan	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	Lechuga, maíz, olivas
20	21	22	23	24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo y salsa de tomate	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes	Sopa de ave con fideos
Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta permitida	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta permitida	Tortilla de patata y calabacín Fruta permitida	Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta permitida
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta permitida		Lechuga, maíz, olivas
27	28	29	30	31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema de alubias con hortalizas	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta permitida	Tortilla de patata Fruta permitida	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta permitida	Hamburguesa mixta con patatas juliana Mini polo	Filete de merluza a la naranja al horno Fruta permitida

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.