



Menú Mayo

Festival de hortalizas

(Lechuga, tomate, zanahoria, olivas)

Panal de primavera

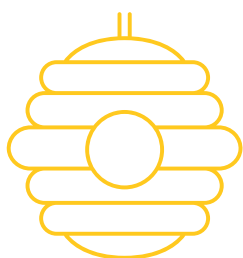
(Arroz con hortalizas, guisantes y fiambre cocido)

Agujón del zángano Willi

(Boquerón en tempura casera)

Gelatina recolectada por ABJota (Gelatina de sabores)

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





Menú Maig

Festival d'hortalisses

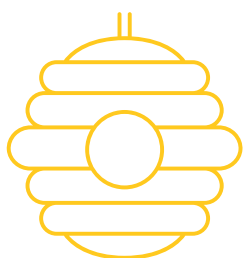
(Lletuga, tomaca, safanòria, olives)

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</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>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>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 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>Panal de primavera con hortalizas, guisantes y fiambre cocido</p> <p>Aguijón del zángano Willi boquerón en tempura casera</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</p> <p>Sopa cubierta con fideos de ave y cerdo con huevo</p> <p>Lomo 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 con calabaza dado</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>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.

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

Las ensaladas de los viernes incluirán Fruta

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 AL·LÈRGICS /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 Lletuga, tomaca, safanòria, olives Espirals amb salsa de carbassa gratinats Truita de formatge Fruita SOPAR: Tomaca a la provençal i estofat de magre Fruita</p>	<p>03 Lletuga, dacsa, olives 06 Crema bretona amb fesols blancs i hortalisses Cuixa de pollastre a l'estil crioll amb all, pebre i orenga Fruita SOPAR: Sopa meravella i peix blanc guisat. Fruita</p>
<p>06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Sopa de putxero amb lletres d'au i porc amb ou Llonganisses rostides amb base de ceba calfada de porc al forn Fruita SOPAR: Amanida grega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita</p>	<p>07 Lletuga, dacsa, cogombre 08 Estofat de LLENTILLES ECO amb pimentó roig, safanòria i ceba Rodanxa de lluç arrebossat amb safanòria setinada Fruita SOPAR: Crema de xampinyó i llom al pebre. Fruita</p>	<p>08 Hummus de cigrons amb llesca Macarrons ECO al pomodoro e funghi amb xampinyons i salsa de tomaca Xemenat d'ou amb creïlles de l'oest amb formatge i companatge cuit Fruita SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita</p>	<p>09 Amanida completa Lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou dur i olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Terrina de gelat SOPAR: Mini pizzas d'albergínia i ous a la planxa. Fruita</p>	<p>10 Lletuga, llombarda, dacsa Crema arc de Sant Martí de safanòria i remolatxa Cassola de polit amb creïlla i hortalisses guisades al forn Fruita SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita</p>
<p>13 Crudides de verdures fresques Vichysoise tradicional crema de creïlla i porro Filet de pollastre arrebossat amb salsa tàrtara casolana Fruita SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita</p>	<p>14 Lletuga, safanòria, llombarda, olives Espaguetis a la Provença amb verdures i herbes aromàtiques Filet de lluç en salsa verda de péssols al forn amb all i julivert Fruita SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita</p>	<p>15 Lletuga, dacsa, cogombre 09 Cassoulet de cigrons a l'hortolana amb verdures Croque Monsieur pa amb pernil dolç i beixamel gratinat Fruita SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita</p>	<p>16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa Arròs amb salsa de tomaca Truita amb carabasseta saltada Fruita SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita</p>	<p>17 Lletuga, cogombre, safanòria Lentilles camperoles amb hortalisses Llom a la cassola amb aroma de canyella i llima al forn Fruita SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita</p>
<p>20 Xips de verdures Crema de carabasseta i ceba amb alfàbega Guisat de mandonguilles a la italiana amb péssols ofegats carn de porc al forn amb salsa d'hortalisses Fruita SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita</p>	<p>21 Hummus de cigrons amb llesca 08 Macarrons ECO amb pollastre i pesto de llima Filet d' abadejo a la mediterrània al forn amb olives negres i verdures de temporada Fruita SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita</p>	<p>22 Lletuga, dacsa, cogombre Cigrons a la burgalesa amb cansalada i verdures Truita francesa amb guarnició de cércols de ceba Fruita SOPAR: Carabassa rostida i sépia en salsa verda. Fruita</p>	<p>23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives ★ Bresca de primavera amb hortalisses, péssols i companatge cuit ★ Agulló de l'abel·lot Willi aladroc en tempura casolana ★ Gelatina recol·lectada per ABJota gelatina de sabors SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita</p>	<p>24 Lletuga, dacsa, olives Sopa coberta amb fideus d'au i porc amb ou Llom a les herbes provençals al forn Fruita SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita</p>
<p>27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa 08 Lentilles a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Bacallà arrebossat Fruita SOPAR: Crema de safanòria i vedella a l'all. Fruita</p>	<p>28 Lletuga, dacsa, cogombre Amanida primavera de pasta amb tomaca, ceba, safanòria, dacsa i olives Truita amb carabassa dau Fruita SOPAR: Péssols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita</p>	<p>29 Lletuga i safanòria amb fruita Crema grega amb fesols, carabassa, carlota i porro Aletes de pollastre rostides amb dacsa saltat Fruita SOPAR: Amanida pipirana i peix blanc gratinat. Fruita</p>	<p>30 Amanida del xef Cheseeburger completa amb creïlles juliana al horno amb formatge i ceba Terrina de gelat de nata i xocolata SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita</p>	<p>31 Lletuga, dacsa, olives Arròs camperol amb magre i hortalisses Filet de lluç a la taronja al forn Fruita 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.

Las ensaladas de los viernes incluirán fruta

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
- 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		Sucre	Proteïnes	Sal	
	88g	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 Cous cous salteado con hortalizas
			Tortilla de queso	Fruta
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa juliana con letras sopa de verduras	Estofado de lentejas ECO con pimiento rojo, zanahoria y cebolla	Macarrones ECO al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y huevo	Crema arcoíris de zanahoria y remolacha
Hamburguesa falafel con base de cebolla pochada	Rollito de primavera con zanahoria glaseada	Revuelto de huevo con patatas con queso	Arroz con hortalizas	Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco
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 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 verduras con salsa tártara casera	Salteado de guisantes encebollados al horno	Croque monsieur vegetal pan con verduras y bechamel gratinado	Tortilla con calabacín salteado	Patatas al ajillo SIN CEBOLLA NI PUERRO
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Chips de verduras de temporada 20	21	Lechuga, pepino, maíz 22	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23	Lechuga, maíz, olivas 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Hummus con tosta	Garbanzos con hortalizas	Arroz con verduras	Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
Cous cous salteado con hortalizas	Macarrones ECO con salsa de tomate	Tortilla francesa con guarnición de aros de cebolla	Rollito de primavera	Garbanzos salteados con tomate y arroz blanco
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	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 pimiento	Ensalada primavera de pasta con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz con hortalizas
Tumbet mallorquín	Tortilla con calabaza dado	Cous cous salteado con hortalizas	Hamburguesa falafel con patatas juliana	Menestra de verduras
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 Macarrones integrales 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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	9	Lechuga, lombarda, maíz 10
Sopa juliana con letras sopa de verduras	Estofado de lentejas ECO con pimienta roja, zanahoria y cebolla	Macarrones integrales al pomodoro e funghi con champiñones y tomate	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	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	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y fiambre cocido	Arroz del senyoret con pescado y marisco	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	Macarrones integrales 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 con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
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 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones integrales con pollo al pesto de lima	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias Bon hortalizas, guisantes y fiambre de york	Sopa minestrone con fideos sopa de verduras
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 con guarnición de aros de cebolla	Boquerón en tempura casera	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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 pimientó	Ensalada primavera de pasta integral 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 con calabaza dado	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Cheeseburger completa con patatas juliana	Filete de merluza a la naranja al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	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 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema de verduras Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo rustido con base de cebolla pochada al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas 9 Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur	Lechuga, lombarda, maíz 10 Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de ajo y perejil SIN GUI SANTES Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Patata asada Panini casero con jamón serrano, tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Magro a la italiana SIN GUI SANTES Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Guiso de patatas con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz con verduras y jamón serrano SIN GUI SANTES Boquerón en tempura casera con harina de maíz Yogur	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" Don tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de verduras Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	23 Ensalada del chef Lomo al horno con patatas juliana Yogur	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas 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
- 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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		Lechuga, lombarda, maíz
6	7	8	9	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	Ensalada completa SIN ATÚN	Crema arcoíris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz con coliflor y verduras	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
Crudités de verduras frescas	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas	Lechuga, pepino, maíz	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, zanahoria
13	14	15	16	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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Magro en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	Muslo de pollo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Muslo de pollo 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 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Macarrones "sin gluten" con salsa de hortalizas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	Lechuga, maíz, pepino 7 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 8 Macarrones "sin gluten" al pomodoro e funghi con champiñones y tomate Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano Fruta	9 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas Ensalada completa Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	10 Lechuga, lombarda, maíz Crema arcoiris de zanahoria y remolacha Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas Fruta
Crudités de verduras frescas 13 Vichysoisse tradicional crema de patata y puerro Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 14 Espaguetis "sin gluten" a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno Fruta	Lechuga, pepino, maíz 15 Cassoulet de garbanzos a la hortelana con verduras Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate y queso Fruta	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16 Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria 17 Guiso de patatas con hortalizas Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon Fruta
Chips de verduras de temporada 20 Crema de calabacín y cebolla con albahaca Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	Hummus con pan "sin gluten" 21 Macarrones "sin gluten" con pollo y salsa de tomate Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada Fruta	Lechuga, pepino, maíz 22 Garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 23 Arroz tres delicias con jamón serrano con hortalizas y guisantes Boquerón en tempura casera con harina de maíz Gelatina de sabores	Lechuga, maíz, olivas 24 Sopa de ave con fideos "sin gluten" Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 27 Guiso de patatas con hortalizas Filete de merluza rebozada casera con harina de maíz Fruta	Lechuga, pepino, maíz 28 Ensalada primavera de pasta "sin gluten" con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas Tortilla de patata Fruta	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta 29 Crema de alubias con hortalizas Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas juliana Helado	Lechuga, maíz, olivas 31 Arroz campero con magro y hortalizas 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
- 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 francesa	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		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	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	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	Revuelto de huevo con patatas del oeste con jamón serrano	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	Fruta
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	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano y tomate	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		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	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	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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		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	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno	Pechuga de pollo rebozada casera con zanahoria glaseada con harina de maíz	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz con coliflor y verduras	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Helado	Fruta
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	Magro en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		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
Pechuga de pollo rebozada casera con harina de maíz	Tortilla de patata	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Hamburguesa mixta con patatas juliana	Muslo de pollo 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 salteados con calabaza	Lechuga, maíz, olivas Crema bretona con alubias blancas y hortalizas
			Tortilla francesa	Muslo de pollo al estilo criollo con ajo, pimienta y orégano
			Fruta	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 6	Lechuga, maíz, pepino 7	Hummus con tosta 8	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	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	Crema arcoiris de zanahoria y remolacha
Lomo rustido con cebolla asada	Filete de merluza al limó	Tortilla francesa	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Pavo asado
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 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 a la plancha	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Croque monsieur pan con jamón york y bechamel gratinado	Tortilla con calabacín salteado SIN PATATA	Lomo rustido
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 24
Crema de calabacín y cebolla con albahaca	Macarrones ECO con pollo al pesto de lima	Garbanzos con hortalizas	Arroz tres delicias Don hortalizas, guisantes y pechuga de pavo	Sopa de ave con fideos
Magro a la italiana con guisantes rehogados	Filete de abadejo al vapor	Tortilla francesa	Boquerón con ajo y perejil	Filete de lomo 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	30	Lechuga, maíz, olivas 31
Lentejas a la jardinera con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta	Ensalada primavera de pasta Don tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas	Crema griega con alubias, calabaza, zanahoria y puerro	Ensalada del chef	Arroz campero con magro y hortalizas
Filete de merluza al caldo corto	Tortilla con calabaza dado SIN PATATA	Alitas de pollo asadas con maíz salteado al horno	Filete de lomo al horno con patata asada	Filete de merluza a la plancha
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	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	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, maíz, pepino	Hummus con pan		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	Ensalada completa Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atun, huevo duro y olivas	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	Revuelto de huevo con patatas del oeste con queso y jamón serrano	Arroz del senyoret con pescado y marisco	Cazuela de pavo con patata y hortalizas guisadas
Fruta	Fruta	Fruta	Mini polo	Fruta
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	Filete de merluza en salsa verde de guisantes al horno	Panini casero con jamón serrano, tomate y queso	Tortilla con calabacín salteado	Lomo a la cazuela con aroma de canela y limon
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
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	Filete de abadejo a la mediterránea al horno con aceitunas negras y verdura de temporada	Tortilla francesa	Boquerón en tempura casera con harina de maíz	Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina de sabores	Fruta
Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz	Lechuga, pepino, maíz	Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta		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	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 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas	2 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de queso Fruta	3 Lechuga, maíz, olivas Patatas guisadas Carne rebozada Fruta
6 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Longanizas rustidas con base de cebolla pochada carne de cerdo al horno Fruta	7 Lechuga, maíz, pepino Patatas al horno Rodaja de merluza rebozada con zanahoria glaseada Fruta	8 Hummus con tosta Sopa de ave con estrellitas Tortilla con patatas Fruta	9 Arroz del senyoret con pescado y marisco Pescado rebozado Helado	10 Lechuga, lombarda, maíz Patatas guisadas Carne rebozada Fruta
13 Crudivés de verduras frescas Patatas al horno Solomillo de pollo empanado con salsa tártara casera Fruta	14 Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas Patatas juliana Pescado rebozado Fruta	15 Lechuga, pepino, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con huevo Pizza Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Tortilla con calabacín salteado Fruta	17 Lechuga, pepino, zanahoria Sopa de estrellitas con caldo del potaje de lentejas Carne rebozada Fruta
20 Chips de verduras de temporada Patatas al horno Guiso de albóndigas a la italiana con guisantes rehogados carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta	21 Hummus con tosta Patatas juliana Pescado rebozado Fruta	22 Lechuga, pepino, maíz Sopa de estrellitas con caldo de garbanzos Tortilla francesa Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Arroz tres delicias con hortalizas, guisantes y fiambre de york Boquerón en tempura casera Gelatina de sabores	24 Lechuga, maíz, olivas Sopa cubierta con estrellitas de ave y cerdo con huevo Filete de lomo a las hierbas provenzales al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Sopa de estrellitas con caldo del potaje de lentejas Bacalao rebozado Fruta	28 Lechuga, pepino, maíz Patatas al horno Tortilla con calabaza dado Fruta	29 Ensalada de lechuga y zanahoria con fruta Patatas guisadas Alitas de pollo fritas al horno Fruta	30 Ensalada del chef Hamburguesa mixta con patatas Helado	31 Lechuga, maíz, olivas Arroz campero con magro y hortalizas Pescado rebozado 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.