



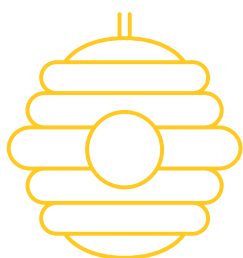
Menú Mayo

Festival de hortalizas (Lechuga, remolacha, maíz, olivas)

Panal de primavera (Arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo)

Agujón del zángano Willi (Delicias de calamar)

Gelatina recolectada por ABJota (Gelatina de sabores)



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





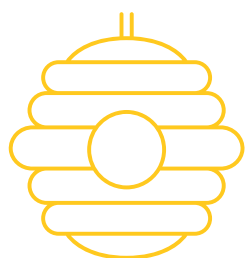
Menú Maig

Festival d'hortalisses (Lletuga, remolatxa, dacsà, olives)

Bresca de primavera (Arròs amb safanòria, dacsà, pèsols i pit de titot)

Agulló de l'abel·lot Willi (Delícies de calamar)

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
		Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Lomo adobado al horno con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta <i>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, maíz, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta <i>CENA: Verduras gratinadas y pescado azul a la plancha. Fruta</i>
Festivo	Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta <i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de la abuela. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tosta Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias Fruta <i>CENA: Brócoli salteado con manzana y huevo a la plancha. Fruta</i>	Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado <i>CENA: Crema de champiñón y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos Lomo sajonia a la portuguesa al horno con verduras Fruta <i>CENA: Minipizzas de berenjena y pescado blanco al curry. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Solomillo de pollo empanado Fruta <i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco encebollado. Fruta</i>	Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta <i>CENA: Verduras a la provenza y rollito de ternera. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Pizza de york y queso con tomate Fruta <i>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</i>	Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas rustidas al horno carne de cerdo Fruta <i>CENA: Judías verdes rehogadas y huevos turcos. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón Tortilla de patata Fruta <i>CENA: Fajitas de verduras y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</i>
Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta <i>CENA: Pimientos asados y sepia en salsa verde. Fruta</i>	Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO al pesto de limón Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo Fruta <i>CENA: Patatas panadera y huevos al plato con pisto. Fruta</i>	Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta <i>CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al estragón. Fruta</i>	Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Panel de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Aguijón del zángano Willi delicias de calamar Gelatina recolectada por ABJota <i>CENA: Menestra de verduras y pollo en adobo casero. Fruta</i>	Lechuga, maíz, olivas Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta <i>CENA: Ensalada griega y lomo en salsa de queso. Fruta</i>
Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta <i>CENA: Berenjena parmesana y jamoncitos con tomate. Fruta</i>	Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta <i>CENA: Crema de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta <i>CENA: Boniato especiado y tortilla de patata con queso. Fruta</i>	Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Hamburguesa completa con patatas chips mixta con pan de hamburguesa y kétchup Helado <i>CENA: Guisantes encebollados y pescado azul al horno. Fruta</i>	Lechuga, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la naranja al horno Fruta <i>CENA: Zanahoria salteada y cazuela de pavo en salsa. Fruta</i>

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)

	Grasas	AGS	AGM	AGP
Energía				
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	<p>1</p> <p>Lletuga, llombarda, olives</p> <p>Crema de safanòria i remolatxa amb crostons</p> <p>Llom adobat al forn amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita</i></p>	<p>02</p> <p>Lletuga, remolatxa, dacsca, olives</p> <p>Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures gratinades i peix balu a la planxa. Fruita</i></p>
Festiu	<p>6</p> <p>Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca</p> <p>MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge</p> <p>Truita de creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau en salsa de la iaia. Fruita</i></p>	<p>07</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all</p> <p>Cuixa de pollastre al ximixurri al forn amb mix d'espècies</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Brècol saltat amb poma i ous a la planxa. Fruita</i></p>	<p>08</p> <p>.</p> <p>Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou</p> <p>Arròs del senyoret amb peix i marisc</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Crema de xampinyó i pit de titot en el seu suc. Fruita</i></p>	<p>09</p> <p>Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca</p> <p>Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom saxònia a la portuguesa al forn amb verdures</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Minipizzes d'albergínia i peix blau al curry. Fruita</i></p>
<p>13</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Crema de carabasseta i porro amb alfàbega</p> <p>Filet de pollastre arrebossat</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau amb ceba. Fruita</i></p>	<p>14</p> <p>Lletuga, tomaca, remolatxa, olives</p> <p>Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet</p> <p>Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Verdures a la provençal i rotllet de vedella. Fruita</i></p>	<p>15</p> <p>Lletuga, dacsca, olives</p> <p>Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la papillota. Fruita</i></p>	<p>16</p> <p>Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca</p> <p>Arròs amb salsa de tomaca</p> <p>Llonganisses rostides al forn carn de porc</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Bajoca ofegada i ous turcs. Fruita</i></p>	<p>17</p> <p>Lletuga, llombarda, safanòria, olives</p> <p>Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó</p> <p>Truita de creilla</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Faixetes de verdures i xulles de titot a la planxa. Fruita</i></p>
<p>20</p> <p>Lletuga, llombarda, safanòria, olivas</p> <p>Vichyssoise crema de creilla i porro</p> <p>Mandonguilles a la italiana amb guarnició de pèsols al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Pimentó torrat i sèpia en salsa verda. Fruita</i></p>	<p>21</p> <p>Lletuga, remolatxa, cogombre</p> <p>MACARRONS ECO al pesto de llima</p> <p>Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Creilles panadera i ous al plat amb samfaina. Fruita</i></p>	<p>22</p> <p>Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda</p> <p>Guisat de fesols amb carabasseta</p> <p>Truita espanyola amb creilla i ceba</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blau al estragó. Fruita</i></p>	<p>23</p> <p>★ Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsca, olives</p> <p>★ Panal de primavera arròs amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot</p> <p>★ Agulló del zangà Willi delícies de calamar</p> <p>★ Gelatina recolectada per ABJota</p> <p><i>SOPAR: Minestra de verdures i pollastre en adob casolà. Fruita</i></p>	<p>24</p> <p>Lletuga, dacsca, olives</p> <p>Cigrons a la burgesalea amb cansalada i verdures</p> <p>Cuixa de pollastre a l'all al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Amanida grega i llom en salsa de formatge. Fruita</i></p>
<p>27</p> <p>Lletuga, safanòria, olives</p> <p>Llentilles juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba</p> <p>Purnes de lluç</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Albergínia parmesana i penilles amb tomaca. Fruita</i></p>	<p>28</p> <p>Hummus de cigrons amb llesca</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Truita de creilla i carabasseta</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Crema de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i></p>	<p>29</p> <p>Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca</p> <p>Sopa coberta amb lletras d'au i porc amb cigrons</p> <p>Llom adobat en salsa lionesa de ceba al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Moniato especiat i truita de creilles amb formatge. Fruita</i></p>	<p>30</p> <p>.</p> <p>Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou</p> <p>Hamburguesa completa amb creilles xips mixta amb pa d'hamburguesa i quètxup</p> <p>Gelat</p> <p><i>SOPAR: Pèsols rojos en ceba i peix blau al forn. Fruita</i></p>	<p>31</p> <p>Lletuga, llombarda, dacsca</p> <p>Fideus a la cassola amb titot</p> <p>Filet d'abadejo a la taronja al forn</p> <p>Fruita</p> <p><i>SOPAR: Safanòria saltada i cassola de titot en salsa. Fruita</i></p>

Activitats did@ctiX

La importancia 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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- * Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestió SOPAR
- Dia menú temàtic

Valor nutricional

(Promedi diari del menjar de mig dia)

	Energia	Greix	AGS	AGM	ACP
	3506kJ				
	838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
	Hidrats de Carboni	Sucre	Proteïnes	Sal	
	86g	18.7g	31.3g	2.7g	

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	<p>Lechuga, lombarda, olivas 02</p> <p>Crema de zanahoria y remolacha con picatostes</p> <p>Lomo adobado al horno con samfaina al horno con tomate y hortalizas</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y pollo en salsa. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, maíz, 03</p> <p>olivas</p> <p>Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras gratinadas y pescado azul a la plancha. Fruta</i></p>
Festivo	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 07</p> <p>MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada pipirrana y pescado blanco en salsa de la abuela. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 08</p> <p>Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo</p> <p>Pollo deshuesado al chimichurri al horno con especias</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Brócoli salteado con manzana y huevo a la plancha. Fruta</i></p>	<p>Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo 09</p> <p>Arroz del senyoret con pescado</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Crema de champiñón y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, pepino, maíz 10</p> <p>Sopa de cocido con estrellitas de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo sajonia a la portuguesa al horno con verduras</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Minipizzas de berenjena y pescado blanco al curry. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 13</p> <p>Crema de calabacín y puerro con albahaca</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Tumbet mallorquín y pescado blanco encebollado. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, remolacha, olivas 14</p> <p>Coditos con bacon ahumado y salsa carbonara con leche</p> <p>Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Verduras a la provenza y rollito de ternera. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 15</p> <p>Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo</p> <p>Pizza de york y queso con tomate</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Sopa de ave y pescado azul al papillote. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz 16</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Longanizas rustidas al horno carne de cerdo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Judías verdes rehogadas y huevos turcos. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 17</p> <p>Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Fajitas de verduras y chuletas de pavo a la plancha. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas 20</p> <p>Vichyssoise crema de patata y puerro</p> <p>Albóndigas a la italiana con guarnición de guisantes al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Pimientos asados y sepia en salsa verde. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, remolacha, pepino 21</p> <p>MACARRONES ECO al pesto de limón</p> <p>Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Patatas panadera y huevos al plato con pisto. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 22</p> <p>Guiso de alubias con calabacín</p> <p>Tortilla española con patata y cebolla</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y pescado azul al estragón. Fruta</i></p>	<p>Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas 23</p> <p>Panel de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo</p> <p>Merluza empanada</p> <p>★ Gelatina recolectada por ABJota</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y pollo en adobo casero. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas 24</p> <p>Garbanzos a la burgalesa con panceta y verduras</p> <p>Pollo deshuesado al ajillo al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Ensalada griega y lomo en salsa de queso. Fruta</i></p>
<p>Lechuga, zanahoria, olivas 27</p> <p>Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla</p> <p>Chispas de merluza</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y jamoncitos con tomate. Fruta</i></p>	<p>Hummus de garbanzos con tosta 28</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Crema de verduras y guisado de pescado blanco. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz 29</p> <p>Sopa cubierta con letras de ave y cerdo con garbanzos</p> <p>Lomo adobado en salsa lionesa de cebolla al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Boniato especiado y tortilla de patata con queso. Fruta</i></p>	<p>Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas 30</p> <p>Hamburguesa completa con patatas chips mixta con pan de hamburguesa y kétchup</p> <p>Helado</p> <p><i>CENA: Guisantes encebollados y pescado azul al horno. Fruta</i></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz 31</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Filete de abadejo a la naranja al horno</p> <p>Fruta</p> <p><i>CENA: Zanahoria salteada y cazuela de pavo en salsa. Fruta</i></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	AGS	AGM	AGP
3506kj				
838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
86g	18.7g	31.3g	2.7g	

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		Festiu	01 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa amb crostons Llom adobat al forn amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita <i>SOPAR: Tomaca a la provençal i pollastre en salsa. Fruita</i>	02 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge Truita de creilla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Verdures gratinades i peix balu a la planxa. Fruita</i>
Festiu	06 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca 07 MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creilla i ceba Fruita <i>SOPAR: Amanida pipirrana i peix blau en salsa de la iaia. Fruita</i>	08 Hummus de cigrons amb llesca Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Pollastre desossat al ximixurri al forn amb espècies Fruita <i>SOPAR: Brècol saltat amb poma i ous a la planxa. Fruita</i>	09 Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou Arròs del senyoret amb peix Gelat <i>SOPAR: Crema de xampinyó i pit de titot en el seu suc. Fruita</i>	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa de putxero amb estreletes d'au i porc amb cigrons Llom saxònia a la portuguesa al forn amb verdures Fruita <i>SOPAR: Minipizzes d' albergínia i peix blau al curry. Fruita</i>
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porro amb alfàbega Filet de pollastre arrebossat Fruita <i>SOPAR: Tumbet mallorquí i peix blau amb ceba. Fruita</i>	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Coditos amb bacó fumat i salsa carbonara amb llet Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsols al forn Fruita <i>SOPAR: Verdures a la provençal i rotllet de vedella. Fruita</i>	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Pizza de pernil dolç i formatge amb tomaca Fruita <i>SOPAR: Sopa d'au i peix blau a la papillota. Fruita</i>	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses rostides al forn carn de porc Fruita <i>SOPAR: Bajoca ofegada i ous turcs. Fruita</i>	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives 18 Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creilla Fruita <i>SOPAR: Faixetes de verdures i xulles de titot a la planxa. Fruita</i>
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Vichyssoise crema de creïlla i porro Mandonguilles a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita <i>SOPAR: Pimentó torrat i sèpia en salsa verda. Fruita</i>	21 Lletuga, remolatxa, cogombre 19 MACARRONS ECO al pesto de llima Lluç rostit al forn amb creïlla, safanòria i pimentó roig Fruita <i>SOPAR: Creïlles panadera i ous al plat amb samfaina. Fruita</i>	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita <i>SOPAR: Xampinyons amb allada i peix blau al estragó. Fruita</i>	23 Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsca, olives 24 Panel de primavera arròs amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot Lluç empanat 25 Gelatina recolectada per ABJota <i>SOPAR: Minestra de verdures i pollastre en adob casolà. Fruita</i>	26 Lletuga, dacsca, olives Cigrons a la burguesa amb cansalada i verdures Pollastre desossat a l'all al forn Fruita <i>SOPAR: Amanida grega i llom en salsa de formatge. Fruita</i>
27 Lletuga, safanòria, olives Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Purnes de lluç Fruita <i>SOPAR: Albergínia parmesana i penilles amb tomaca. Fruita</i>	28 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb verdures Truita de creïlla i carabasseta Fruita <i>SOPAR: Crema de verdures i guisat de peix blanc. Fruita</i>	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa coberta amb lletras d'au i porc amb cigrons Llom adobat en salsa lionesa de ceba al forn Fruita <i>SOPAR: Moniato especiat i truita de creïlles amb formatge. Fruita</i>	30 Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou Hamburguesa completa amb creïlles xips mixta amb pa d'hamburguesa i quètxup Gelat <i>SOPAR: Pèsols rojos en ceba i peix blau al forn. Fruita</i>	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo a la taronja al forn Fruita <i>SOPAR: Safanòria saltada i cassola de titot en salsa. Fruita</i>



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 brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- eco Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggeriment 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
	3506kj				
	838kcal	38.2g	7.4g	11.9g	14.1g
Hidrats de Carboni	86g	Sucre	18.7g	Proteïnes	31.3g
				Sal	2.7g

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Muslo de pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	08 Hummus de garbanzos con tosta Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Muslo de pollo al chimichurri al horno con mix de especias Fruta	09 . Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Arroz del senyoret con pescado y marisco Helado	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas con garbanzos Lomo de pavo a la portuguesa al horno con verduras Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Solomillo de pollo empanado Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón Tortilla de patata Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas de ave a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO al pesto de limón Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas ★ Panal de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo ★ Agujón del zángano Willi delicias de calamar ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta	28 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras con garbanzos Muslo de pollo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 . Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Hamburguesa de ave completa con patatas chips con pan de hamburguesa y ketchup Helado	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la naranja al horno 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.

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa amb crostons Cuixa de pollastre amb samfaina amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge Truita de creilla i carabasseta Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creilla i ceba Fruita	08 Hummus de cigrons amb llesca Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Cuixa de pollastre al ximixurri al forn amb mix d'espècies Fruita	09 . Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou Arròs del senyoret amb peix i marisc Gelàt	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb estreletes amb cigrons Llom de titot a la portuguesa al forn amb verdures Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porro amb alfàbega Filet de pollastre arrebossat Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsols al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Pizza de titot con tomate y queso Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au rostides al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creilla Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olivas Vichyssoise crema de creilla i porro Mandonguilles d'au a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre MACARRONS ECO al pesto de llima Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsca, olives ★ Panal de primavera arròs amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot ★ Agulló del zangà Willi delícies de calamar ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Llentilles juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba Purnes de lluç Fruita	28 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb lletres amb cigrons Cuixa de pollastre en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 . Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou Hamburguesa de ave completa amb creilles xips amb pa d'hamburguesa i quètxup Gelàt	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo a la taronja al forn Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Muslo de pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	08 Hummus de garbanzos con tosta Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Pollo deshuesado al chimichurri al horno con especias Fruta	09 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Arroz del senyoret con pescado Helado	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas con garbanzos Lomo de pavo a la portuguesa al horno con verduras Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Solomillo de pollo empanado Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Pizza de pavo con tomate y queso Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave rustidas al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón Tortilla de patata Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas de ave a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO al pesto de limón Rustidera de merluza al horno con patata, zanahoria y pimientón rojo Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas ★ Panal de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Merluza empanada ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Pollo deshuesado al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Chispas de merluza Fruta	28 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras con garbanzos Muslo de pollo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Hamburguesa de ave completa con patatas chips con pan de hamburguesa y ketchup Helado	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo a la naranja al horno 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa amb crostons Cuixa de pollastre amb samfaina amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge Truita de creilla i carabasseta Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creilla i ceba Fruita	08 Hummus de cigrons amb llesca Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Pollastre desossat al ximixurri al forn amb espècies Fruita	09 . Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou Arròs del senyoret amb peix Gelats	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb estreletes amb cigrons Llom de titot a la portuguesa al forn amb verdures Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porro amb alfàbega Filet de pollastre arrebossat Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsols al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Pizza de titot con tomate y queso Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au rostides al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creilla Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olivas Vichyssoise crema de creilla i porro Mandonguilles d'au a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre MACARRONS ECO al pesto de llima Lluç rostit al forn amb creilla, safanòria i pimentó roig Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsca, olives ★ Panal de primavera arròs amb safanòria, dacsca, pèsols i pit de titot Lluç empanat ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Pollastre desossat a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Llenties juliana amb tomaca triturada, creilla, safanòria i ceba Purnes de lluç Fruita	28 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb lletres amb cigrons Cuixa de pollastre en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 . Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou Hamburguesa de ave completa amb creilles xips amb pa d'hamburguesa i quètxup Gelats	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo a la taronja al forn Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

“Menú festa de l'estiu en el rusc”

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha Pollo al limón al horno Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano Tortilla francesa Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate y hortalizas Tortilla francesa Fruta	08 Hummus de garbanzos con tosta Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Muslo de pollo asado Fruta	09 Ensalada completa lechuga, zanahoria, maíz, pepino, olivas, huevo Arroz del senyoret con pescado y marisco Yogur desnatado	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con estrellitas con garbanzos Lomo rustido Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Pollo al limón al horno Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con tomate y champiñón Filete de merluza al vapor con guarnición de guisantes Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Pizza vegetal con pavo con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con coliflor y ajetes Lomo al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimentón Tortilla francesa Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Magro salteado con guarnición de guisantes Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO al pesto de limón Filete de merluza al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla francesa Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas ★ Panal de primavera arroz con zanahoria, maíz, guisantes y pechuga de pavo Filete de abadejo al caldo corto Yogur desnatado	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo rustido Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Filete de merluza al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Tortilla francesa Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con letras con garbanzos Lomo asado Fruta	30 Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Pollo al limón con patata asada al horno Yogur desnatado	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con pavo Filete de abadejo al vapor 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa Pollastre a la llima al forn Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsà, olives Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all i orenga Truita francesa Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsà MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca i hortalisses Truita francesa Fruita	08 Hummus de cigrons amb llesca Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Cuixa de pollastre torrada Fruita	09 . Amanida completa lletuga, safanòria, dacsà, cogombre, olives, ou Arròs del senyoret amb peix i marisc logurt desnatat	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsà Sopa d'au amb estreletes amb cigrons Llom rostit Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porro amb alfàbega Pollastre a la llima al forn Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Filet de lluç al vapor amb guarnició de pèsols Fruita	15 Lletuga, dacsà, olives Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Pizza vegetal amb titot amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsà Arròs amb florical i alls tendres Llom al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita francesa Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olivas Vichyssoise crema de creïlla i porro Magre saltat amb guarnició de pèsols Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre MACARRONS ECO al pesto de llima Filet de lluç al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita francesa Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsà, olives ★ Panal de primavera arròs amb safanòria, dacsà, pèsols i pit de titot Filet d'abadejo al caldo curt logurt desnatat	24 Lletuga, dacsà, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre rustido Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Llenties juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Filet de lluç al forn Fruita	28 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb verdures Truita francesa Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsà Sopa d'au amb lletres amb cigrons Llom torrat Fruita	30 . Amanida mediterrània lletuga, tomaca, safanòria, dacsà, ou dur i olives Pollastre a la llima amb creïlla torrada al forn logurt desnatat	31 Lletuga, llombarda, dacsà Fideus a la cassola amb titot Filet d'abadejo al vapor Fruita

Activitats did@ctiX
La importància del cuidat
"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables
El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha con picatostes Pisto mallorquín con guarnición de arroz Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Espirales pomodoro con tomate, zanahoria, ajo, orégano y queso Tortilla de patata y calabacín Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz MACARRONES ECO a la provenza con tomate, hortalizas y queso Tortilla de patata y cebolla Fruta	08 Hummus de garbanzos con tosta Cassoulet de alubias con hortalizas con tomate triturado, calabacín y ajo Patatas al ajillo Fruta	09 . Ensalada completa con queso lechuga, tomate, maíz, remolacha, olivas, huevo Arroz con setas Helado	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa minestrone con estrellitas sopa de verduras Berenjena asada con guarnición de arroz Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Orly de verduras Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Coditos con tomate y champiñón Wok de verduras Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con calabaza, puerro y ajo Pizza vegetal con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Judías verdes salteadas Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de LENTEJAS ECO campesinas con cebolla, zanahoria, calabacín y pimientón Tortilla de patata Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Guisantes rehogados con guarnición de arroz Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino MACARRONES ECO al pesto de limón Brócoli al vapor Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz amazónico con zanahoria, maíz, guisantes Calabacín rebozado ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Tomate a la provenzal con especias Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla Rollito de primavera Fruta	28 Hummus de garbanzos con tosta Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa juliana con letras sopa de verduras Menestra de verduras con guarnición de arroz Fruta	30 . Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz, huevo duro y olivas Hamburguesa de falafel completa con patatas chips con pan de hamburguesa y ketchup Helado	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos a la cazuela con verduras Alcachofas al limón 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa amb crostons Samfaina mallorquina amb guarnició d'arròs Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Espirals pomodoro amb tomaca, safanòria, all, orenga i formatge Truita de creilla i carabasseta Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca MACARRONS ECO a la provenza amb tomaca, hortalisses i formatge Truita de creilla i ceba Fruita	08 Hummus de cigrons amb llesca Cassoulet de fesols amb hortalisses amb tomaca triturada, carabasseta i all Creïlles a l'all Fruita	09 . Amanida completa amb formatge lletuga, tomaca, dacsca, remolatxa, olives, ou Arròs amb bolets Gelats	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa minestrone amb estrelletes sopa de verdures Albergina torrada amb guarnició d'arròs Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porro amb alfàbega Orly de verdures Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Coditos amb tomaca i xampinyó Wok de verdures Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb carabassa, porro i all Pizza vegetal amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Bajoques saltades Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de LLENTILLES ECO campesines amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó Truita de creilla Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olivas Vichyssoise crema de creïlla i porro Pèsols ofegats amb guarnició d'arròs Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre MACARRONS ECO al pesto de llima Bròquil al vapor Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creïlla i ceba Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amazònic amb safanòria, dacsca, pèsols Carabasseta arrebossada ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Tomaca a la provençal amb espècies Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Llentilles juliana amb tomaca triturada, creïlla, safanòria i ceba Rotllet de primavera Fruita	28 Hummus de cigrons amb llesca Arròs amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa juliana amb lletres sopa de verdures Minestra de verdures amb guarnició de arròs Fruita	30 . Amanida mediterrània amb formatge lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives, ou Hamburguesa de falafel completa amb creïlles xips amb pa d'hamburguesa i quètxup Gelats	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus a la cassola amb verdures Carxofes a la llima Fruita

Activitats did@ctiX
La importància del cuidat
"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...
En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.
MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables
El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem 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.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Festivo	01 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha Lomo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	02 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
Festivo	06 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	07 Hummus de garbanzos Cassoulet de alubias con hortalizas Muslo de pollo al chimichurri al horno Fruta	08 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	09 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la portuguesa al horno Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Pollo al limón Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Pizza "sin gluten" de jamón serrano con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de alubias campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas de ave a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" con pesto de limón Rustidera de merluza al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Alubias juliana con hortalizas Filete de merluza al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Crema de verduras campesines Hamburguesa de ave completa con pan "sin gluten" al horno Yogur	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de abadejo al vapor 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa Llom amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creilla i ceba Fruita	08 Hummus de cigrons Cassoulet de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre al ximurri al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb formatge logurt	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a la portuguesa al forn Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porró amb alfàbega Pollastre a la llima Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsolsa al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb hortalisses Pizza "sense gluten" de pernil amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de fesols llauradors amb hortalisses Truita de creilla Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Vichyssoise crema de creilla i porró Mandonguilles d'au a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre Macarrons "sense gluten" amb pesto de llima Lluç rostit al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Fesols juliana amb hortalisses Filet de lluç al forn Fruita	28 Hummus de cigrons Arròs amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Crema de verdures llauradores Hamburguesa d'au completa amb pa "sense gluten" al forn logurt	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures Filet d'abadejo al vapor Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha Lomo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Jamón serrano y queso Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Cazuela de pavo con hortalizas al horno Fruta	08 Hummus de garbanzos con pan Cassoulet de alubias con hortalizas Muslo de pollo al chimichurri al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Jamón serrano y queso Yogur	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la portuguesa al horno Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Pollo al limón Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Cazuela de magro con ajetes al horno Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas de ave a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" con pesto de limón Rustidera de merluza al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Jamón serrano y queso Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Jamón serrano y queso Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Crema de verduras campesines Hamburguesa de ave completa con pan de barra al horno Yogur	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de abadejo al vapor 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa Llom amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Pernil i formatge Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Cassola de titot amb hortalisses al forn Fruita	08 Hummus de cigrons amb pa Cassoulet de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre al ximixurri al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Pernil i formatge logurt	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a la portuguesa al forn Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carbasseta i porró amb alfàbega Pollastre a la llima Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsolsa al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de lletilles campesines amb hortalisses Cassola de magre amb alls tendres al forn Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Vichyssoise crema de creïlla i porró Mandonguilles d'au a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre Macarrons "sense gluten" amb pesto de llima Lluç rostit al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carbasseta Pernil i formatge Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	28 Hummus de cigrons amb pa Arròs amb verdures Pernil i formatge Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Crema de verdures llauradores Hamburguesa d'au completa amb pa de barra al forn logurt	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures Filet d'abadejo al vapor Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindin les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha Lomo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Tortilla de patata y calabacín Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Tortilla de patata y cebolla Fruta	08 Hummus de garbanzos con pan Cassoulet de alubias con hortalizas Muslo de pollo al chimichurri al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Huevo duro con queso Yogur	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo a la portuguesa Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Pollo al limón Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tortilla de patata Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Albóndigas de ave a la italiana con guarnición de guisantes al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" con pesto de limón Rustidera de merluza al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Tortilla española con patata y cebolla Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Lomo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Crema de verduras campesines Hamburguesa de ave completa con pan de barra al horno Yogur	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de abadejo al vapor 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa Llom amb samfaina al forn amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Truita de creilla i carabasseta Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Truita de creilla i ceba Fruita	08 Hummus de cigrons amb pa Cassoulet de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre al ximurri al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Ou dur amb formatge logurt	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom a la portuguesa al forn Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carabasseta i porró amb alfàbega Pollastre a la llima Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsolsa al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb hortalisses Pizza de pernil amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de lletilles campesines amb hortalisses Truita de creilla Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Vichyssoise crema de creilla i porró Mandonguilles d'au a la italiana amb guarnició de pèsols al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre Macarrons "sense gluten" amb pesto de llima Lluç rostit al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carabasseta Truita espanyola amb creilla i ceba Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	28 Hummus de cigrons amb pa Arròs amb verdures Truita de creilla i carabasseta Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Llom en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Crema de verdures llauradores Hamburguesa d'au completa amb pa de barra al forn logurt	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures Filet d'abadejo al vapor Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		1 Festivo	02 Lechuga, lombarda, olivas Crema de zanahoria y remolacha Pollo con samfaina al horno con tomate y hortalizas Fruta	03 Lechuga, remolacha, maíz, olivas Macarrones "sin gluten" pomodoro con tomate y hortalizas Brócoli al vapor Fruta
6 Festivo	07 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones "sin gluten" a la provenza con tomate Cazuela de pavo con hortalizas al horno Fruta	08 Hummus de garbanzos con pan Cassoulet de alubias con hortalizas Muslo de pollo al chimichurri al horno Fruta	09 Lechuga, tomate, remolacha, maíz, olivas Arroz del senyoret con pescado y marisco Tomate a la provenzal con especias Savia de soja	10 Lechuga, zanahoria, pepino, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pavo a la portuguesa al horno Fruta
13 Lechuga, zanahoria, olivas Crema de calabacín y puerro con albahaca Pollo al limón Fruta	14 Lechuga, tomate, remolacha, olivas Macarrones "sin gluten" con tomate y champiñón Filete de merluza en escabeche con guarnición de guisantes al horno Fruta	15 Lechuga, maíz, olivas Cazuela de garbanzos hortelana con hortalizas Pizza vegetal con tomate Fruta	16 Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz Arroz con salsa de tomate Longanizas de ave al horno Fruta	17 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Estofado de lentejas campesinas con hortalizas Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Fruta
20 Lechuga, lombarda, zanahoria, olivas Vichyssoise crema de patata y puerro Cazuela de pavo con hortalizas al horno Fruta	21 Lechuga, remolacha, pepino Macarrones "sin gluten" con pesto de limón Rustidera de merluza al horno Fruta	22 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Guiso de alubias con calabacín Parrillada de verduras Fruta	23 ★ Festival de hortalizas lechuga, remolacha, maíz, olivas Arroz con hortalizas Filete de abadejo al caldo corto ★ Gelatina recolectada por ABJota	24 Lechuga, maíz, olivas Garbanzos con verduras Muslo de pollo al ajillo al horno Fruta
27 Lechuga, zanahoria, olivas Lentejas juliana con verduras Filete de merluza al horno Fruta	28 Hummus de garbanzos con pan Arroz con verduras Brócoli al vapor Fruta	29 Lechuga, lombarda, zanahoria, maíz Sopa de ave con fideos "sin gluten" Pollo en salsa lionesa de cebolla al horno Fruta	30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Crema de verduras campesines Hamburguesa de ave completa con pan de barra al horno Savia de soja	31 Lechuga, lombarda, maíz Fideos "sin gluten" a la cazuela con verduras Filete de abadejo al vapor 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.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Festiu	02 Lletuga, llombarda, olives Crema de safanòria i remolatxa Pollastre amb samfaina amb tomaca i hortalisses Fruita	03 Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Macarrons "sense gluten" pomodoro amb tomaca i hortalisses Bròquil al vapor Fruita
6 Festiu	07 Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca Macarrons "sense gluten" a la provença amb tomaca Cassola de titot amb hortalisses al forn Fruita	08 Hummus de cigrons amb pa Cassulet de fesols amb hortalisses Cuixa de pollastre al ximurri al forn Fruita	09 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsca, olives Arròs del senyoret amb peix i marisc Tomaca a la provençal amb espècies Savia de soja	10 Lletuga, safanòria, cogombre, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Titot a la portuguesa al forn Fruita
13 Lletuga, safanòria, olives Crema de carbasseta i porró amb alfàbega Pollastre a la llima Fruita	14 Lletuga, tomaca, remolatxa, olives Macarrons "sense gluten" amb tomaca i xampinyó Filet de lluç en escabetxe amb guarnició de pèsolsa al forn Fruita	15 Lletuga, dacsca, olives Cassola de cigrons hortolans amb hortalisses Pizza vegetal amb tomaca Fruita	16 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsca Arròs amb salsa de tomaca Llonganisses d'au al forn Fruita	17 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Estofat de lletilles campesines amb hortalisses Tumbet mallorquí creïlles al forn amb tomaca i hortalisses Fruita
20 Lletuga, llombarda, safanòria, olives Vichyssoise crema de creïlla i porró Cassola de titot amb hortalisses al forn Fruita	21 Lletuga, remolatxa, cogombre Macarrons "sense gluten" amb pesto de llima Lluç rostit al forn Fruita	22 Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda Guisat de fesols amb carbasseta Graellada de verdures Fruita	23 ★ Festival d'hortalisses Lletuga, remolatxa, dacsca, olives Arròs amb hortalisses Filet d'abadejo al caldo curt ★ Gelatina recolectada per ABJota	24 Lletuga, dacsca, olives Cigrons amb verdures Cuixa de pollastre a l'all al forn Fruita
27 Lletuga, safanòria, olives Lentejas juliana amb verdures Filet de lluç al forn Fruita	28 Hummus de cigrons amb pa Arròs amb verdures Bròquil al vapor Fruita	29 Lletuga, llombarda, safanòria, dacsca Sopa d'au amb fideus "sense gluten" Pollastre en salsa lionesa de ceba al forn Fruita	30 Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, olives Crema de verdures llauradores Hamburguesa d'au completa amb pa de barra al forn Savia de soja	31 Lletuga, llombarda, dacsca Fideus "sense gluten" a la cassola amb verdures Filet d'abadejo al vapor Fruita

Activitats did@ctiX

La importància del cuidat

"Menú festa de l'estiu en el rusc"

Sabies que...

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

MAIG FRUITA DE TEMPORADA: Poma, maduixa, pera i plàtan.

Consells saludables

El dia 20 de maig se celebra el Dia Mundial de les Abelles, pels beneficis que ens aporten amb la pol·linització. Aprofitem l'oportunitat que brindem les abelles per gaudir de les diferents fruites/verdures de temporada.

- Ingredients ECO
- De temporada
- Gastronomia local
- Proteïna vegetal
- Dia susceptible de festiu, consulta amb el teu centre.
- Peix sostenible
- Font d'omega3
- Suggestiu SOPAR
- Dia menú temàtic