menú Mayo 2024

COLEGIO SANTA MARÍA DE EL PUIG

Menu santa maria del puig catering CCV

irco
alimentar cuidando

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

Actividades did@ctiX

La importancia del cuidado

"Menú fiesta del verano en la colmena"

Sabías que...

En IRCO, todos los días más Sostenibles.

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

Consejos saludables

El día 20 de mayo se celebra el Día Mundial de las Abejas, por los beneficios que nos aportan con su polinización. Aprovechemos la oportunidad que brindan las abejas para disfrutar de las diferentes frutas/verduras de temporada.

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

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
357314kj 854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g

Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal
87g	19.0g	32.0g	2.4g

menú Maig 2024

COLEGIO SANTA MARÍA DE EL PUIG

Menu santa maria del puig catering CCV

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 **Festiu**	02 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Espirals amb tomàquet al toc de curri** amb formatge **Delícies de calamar** Fruita de temporada *SOPAR: Tomaca a la provençal i magre guisat. Fruita*	03 Lletuga, remolatxa, cogombre **Crema bretona** de llegums amb hortalisses **Cuixa de pollastre a l'estil crioll** al forn amb verdures Fruita de temporada *SOPAR: Crema de xampinyó i peix blanc guisat. Fruita*
06 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Sopa de putxero amb fideus** d'au amb ou i cigrons **Llonganisses rostides amb salsa de ceba** carn de porc al forn Fruita de temporada *SOPAR: Amanida griega i pit de pollastre en el seu suc. Fruita*	07 Lletuga, remolatxa, cogombre, dacsa eco **Estofat de LLENTILLES ECO** amb creïlla, safanòria i ceba **Xispes de lluç** Fruita de temporada *SOPAR: Sopa meravella i llom al pebre. Fruita*	08 Hummus amb tosta eco **MACARRONS ECO al pomodoro e funghi** amb tomaca i xampinyó **Cassola de titot amb creïlles i hortalisses guisades** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Carabasseta ofegada i peix blau al curri. Fruita*	09 . **Amanida completa** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, tonyina, ou i olives **Arròs del senyoret** amb peix Gelat *SOPAR: Mini pizzes d'albergínia i ous a la planxa. Fruita*	10 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives **Fesols a la campesina** amb creïlla, safanòria, carabasseta i espinacs **Truita de creïlla** Fruita de temporada *SOPAR: Sopa juliana i peix blanc a l'andalusa. Fruita*
13 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa eco **Crema arc de Sant Martí** de safanòria i remolatxa **Filet de pollastre arrebossat** Fruita de temporada *SOPAR: Amanida caprese i truita camperola. Fruita*	14 Lletuga, remolatxa, cogombre **Cargols a la provençal** amb verdures i herbes aromàtiques **Filet de lluç en salsa verd** al forn amb all i julivert Fruita de temporada *SOPAR: Bròcoli saltat amb poma i vedella en salsa. Fruita*	15 Lletuga, remolatxa, dacsa **Llentilles llauradores** amb creïlla, safanòria i ceba **Pizza de york i formatge** Fruita de temporada *SOPAR: Sopa d'au i peix blanc a la papillota. Fruita*	16 Lletuga, safanòria, dacsa, olives **DIA DE LA MALALTIA CELIACA** **Arròs amb salsa de tomaca** **Truita de creïlla i carabasseta** Fruita de temporada *SOPAR: Crema de verdures i aletes de pollastre al forn. Fruita*	17 Lletuga, tomaca, remolatxa, dacsa **Cassoulet de cigrons a l'hortelana** amb safanòria, carabasseta, ceba i pimentó **Llom amb salsa de verdures i romaní** Fruita de temporada *SOPAR: Faixetes de verdures i peix blanc en salsa de safanòria. Fruita*
20 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Crema de carabasseta i ceba amb alfàbrega** **Mandonguilles a la italiana** de porc al forn amb salsa de carn Fruita de temporada *SOPAR: Xampinyons amb allada i ous al plat amb samfaina. Fruita*	21 Hummus amb tosta eco **MACARRONS ECO amb pollastre al pesto de llima** **Abadejo a la biscaïna** al forn amb salsa de ceba, pebrot, tomaca i pebre vermell Fruita de temporada *SOPAR: Salmorejo i pollastre en adob casolà. Fruita*	22 Lletuga, cogombre, dacsa **Cigrons a la burgalesa** amb cansalada i verdures **Truita amb creïlla i ceba** Fruita de temporada *SOPAR: Carabassa rostida i sípia en salsa verda. Fruita*	23 Festival d'hortalisses Lletuga, tomaca, safanòria, olives **Bresca de primavera** arròs amb hortalisses, pèsols i pit de titot **Agulló de l'abellot Wili** delícies de calamar Gelatina recol·lectada per ABJta de sabors *SOPAR: Bajoca ofegada i xulles de titot a la planxa. Fruita*	24 Lletuga, remolatxa, dacsa **Sopa coberta amb lletres** d'au amb ou **Llom a les herbes provençals amb pèsols saltats** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Wok de verdures i peix blanc en salsa de ceba. Fruita*
27 Lletuga, safanòria, remolatxa, dacsa **Llentilles a la jardinera** amb creïlla, safanòria i carabasseta **Bacallà arrebossat** Fruita de temporada *SOPAR: Crema de carlota i vedella a l'all. Fruita*	28 Lletuga, remolatxa, cogombre **Espirals napolitana** amb tomaca, ceba, safanòria i porro **Truita de creïlla** Fruita de temporada *SOPAR: Pèsols amb pernil i polit en salsa de tomaca. Fruita*	29 Lletuga, safanòria, dacsa **Vichysoisse** crema de creïlla i porro **Cuixa de pollastre a la santanderina** al forn amb salsa de ceba i tomaca Fruita de temporada *SOPAR: Ensalada pipirrana i peix blanc gratinat. Fruita*	30 . **Amanida valenciana** lletuga, tomaca, safanòria, dacsa, ou, tonyina i olives **Hamburguesa completa amb creïlles xips** pa, hamburguesa i ketchup Flam de xocolata *SOPAR: Sopa minestrone i guisat de peix blanc. Fruita*	31 Lletuga, safanòria, remolatxa, olives **Arròs campero** amb magre i hortalisses **Filet de lluç a la mediterrània** al forn Fruita de temporada *SOPAR: Zarangollo de carabasseta i hummus amb llesca. Fruita*

irco
alimentar cuidant

Activitats did@ctiX

La importancia 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.

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.

- 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	AGP
357314kj 854kcal	39.2g	7.7g	12.4g	14.5g

Hidrats de Carboni	Sucres	Proteïnes	Sal
87g	19.0g	32.0g	2.4g