

FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.

Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas".

CONSEJO SALUDABLE: Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bollería industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludable como brochetas de frutas, crudités de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLÓGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

Ensalada de la Huerta
(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)
Pescado
Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado
(con carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos
Yogur
Leche
Pan integral

Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Filete de perca rustida con zanahoria rehogada
(al horno con zanahoria y cebolla)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2481,11	604,22	33,28	8,02	53,54	18,05	13,85	1,00

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2547,89	608,96	34,09	3,36	52,68	15,33	12,45	0,94

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, pimienta y tomate)

Espirales con verduras ecológicas* con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimienta; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten. Puede contener: Huevo y Soja

Ensalada variada
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
Huevo

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimienta y tomate)

Abadejo al ajo y perejil con ensalada
(al horno; de lechuga y tomate)
Pescado
Fruta fresca de temporada
Pan

Tortilla de espinacas con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan integral

Estofado de pavo con hortalizas salteadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)
Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Lentejas con hortalizas ecológicas* con chistorra
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten
Yogur
Leche
Pan integral

Merluza en salsa con guisantes rehogados
(al horno con pimienta, cebolla, puerro y tomate)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2590,77	608,03	34,05	6,81	51,63	12,51	14,32	0,83

CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2501,15	598,55	31,63	8,23	53,33	20,78	14,80	1,00

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2517,58	601,72	34,20	4,63	52,08	14,16	13,73	0,91

CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2548,36	601,52	33,77	10,01	51,74	11,76	14,50	1,00

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2533,33	605,48	33,52	4,14	53,74	10,91	12,74	0,93

CENA: Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Sopa con estrellas ecológica*
(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo

Arroz a la cubana ecológico*
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Alubias con verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate)

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)
Huevo

Jamoncitos de pollo asados con ensalada
(de lechuga y maíz)
Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas
(guisado con patata, pimienta, cebolla y tomate)
Pescado, Gluten, Soja
Fruta fresca de temporada
Pan integral

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y lombarda)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan

Abadejo al horno con judías verdes salteadas
(con ajo y perejil)
Pescado
Fruta fresca de temporada
Pan integral

Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2077,87	601,66	34,92	8,75	50,60	11,65	14,47	0,87

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2549,26	609,64	34,41	6,48	53,29	13,95	12,31	0,95

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2488,91	594,38	35,00	7,00	51,48	11,58	13,52	0,66

CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2523,04	603,02	34,56	6,75	52,24	12,34	13,20	1,00

CENA: Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2423,43	605,91	34,89	4,65	52,65	14,25	12,45	0,89

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo

Arroz a la campesina ecológico*
(con zanahoria, cebolla, guisante, pimienta, tomate y caldo de pollo)

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)

Ensalada de la Huerta
(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)
Pescado

Espirales hortelana ecológicos*
(con zanahoria, tomate y pimienta)
Gluten. Puede contener: Huevo y Soja

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, pimienta y tomate)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y tomate)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan

Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados
(al horno)
Pescado
Fruta fresca de temporada
Pan integral

Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Puede contener trazas de: Gluten
Fruta fresca de temporada
Pan

San Pedro en salsa con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Pescado
Yogur
Leche
Pan integral

Hamburguesa de pollo con estofado de pimienta y arroz
(al horno con estofado de pimienta, maíz y arroz)
Soja y sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2498,48	597,15	34,97	7,21	52,22	11,60	12,82	0,95

CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2556,24	603,15	34,93	6,73	51,98	17,02	13,10	0,96

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2638,62	599,19	30,00	5,26	50,85	16,79	19,15	1,00

CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2515,55	601,17	34,64	5,13	52,12	13,39	13,25	0,96

CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta o lácteo

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)

Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Puchero andaluz ecológico*
(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)

Ensalada variada
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
Huevo

Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

Salchichas de pollo encebolladas
(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimienta y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza
Fruta fresca de temporada
Pan

Fogonero al horno con zanahoria y perejil
(con zanahoria, cebolla y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada
Pan integral

Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo
Fruta fresca de temporada
Pan

Espaguetis salteados ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos
Yogur
Leche
Pan integral

Filete de perca rustida con ensalada
(al horno; de lechuga y lombarda)
Pescado
Fruta fresca de temporada
Pan

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2489,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2436,64	606,90	34,69	6,44	51,49	12,93	13,82	0,91

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2482,27	593,28	30,06	4,82	45,00	9,55	11,94	1,00

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta o lácteo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2495,92	596,54	34,46	7,19	52,27	17,01	13,27	0,99

CENA: Sopa Juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2545,12	608,30	34,14	5,96	51,28	13,42	14,58	0,95

CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo