

Semana 1

1

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

Lomos de barrundi a la riojana con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)

Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2530,15	604,72	30,10	6,34	51,57	12,85	18,33	0,84

CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta o lácteo

2

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Pinchito de pollo con hortalizas y arroz
(al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)

Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2310,24	601,05	34,38	4,62	52,56	15,58	13,06	0,92

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta o lácteo

3

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

Pescado

Macarrones ecológicos*
con salsa boloñesa y queso rallado
(hervidos y salteados con salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)

Gluten, Sulfitos, Leche
Yogur
Leche
Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2642,06	609,49	35,00	12,70	51,88	17,72	13,12	0,97

CENA: Menestra de verduras y tortilla de champiñón. Fruta

4

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

Jurel rustido con zanahoria rehogada
(al horno con zanahoria y cebolla)

Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2496,62	606,14	34,69	4,95	51,86	13,68	13,45	0,99

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

Semana 2

7

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

Abadejo al ajo y perejil con ensalada
(al horno; de lechuga y tomate)

Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2580,77	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

8

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

Tortilla de espinacas con ensalada
(al horno; de lechuga y zanahoria)

Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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: Escalvada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

9

Espirales con verduras ecológicos*
con salsa de tomate
(hervidas y salteadas con champiñón, zanahoria y pimiento)

Gluten. Puede contener: Huevo y Soja

Estofado de pavo con hortalizas salteadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)

Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2517,58	601,72	34,30	4,63	52,08	14,16	13,73	0,91

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

10

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

Huevo

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

Puede contener trazas de: Gluten
Yogur
Leche
Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2548,36	601,52	33,77	10,03	51,74	11,76	14,50	1,00

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

11

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

Merluza en salsa con guisantes rehogados
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate)

Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

Semana 3

14

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Jamonicos de pollo asados con ensalada
(de lechuga y pepino)

Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

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

15

Sopa con estrellitas ecológica*
(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)

Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo

Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas
(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)

Pescado, Gluten, Soja
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

16

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

Tortilla francesa con ensalada
(al horno; de lechuga y lombarda)

Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

17

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

Abadejo al horno con judías verdes salteadas
(con ajo y perejil)

Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

18

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

Huevo

Macarrones ecológicos*
con salsa boloñesa
(hervidos y salteados con salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)

Gluten, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

Semana 4

21

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

Tortilla de espinacas con ensalada
(al horno; de lechuga y tomate)

Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,19	607,96	30,41	4,63	55,99	11,31	12,60	1,15

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

22

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

Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados
(al horno)

Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

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

23

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

Pescado

Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo
(guisadas con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

Puede contener trazas de: Gluten
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2556,24	603,15	34,93	6,78	51,98	17,02	13,10	0,96

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

24

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

Pescado

Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo
(guisadas con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

Puede contener trazas de: Gluten
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2556,24	603,15	34,93	6,78	51,98	17,02	13,10	0,96

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

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de oliva virgen y virgen extra. En el caso de los platos 100% ECOLÓGICOS, es ACEITE DE OLIVA VIRGEN ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

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

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, cereza y kiwi.

CONSEJO SALUDABLE: Ahora que anochece más tarde y llega el buen tiempo, aprovecha para hacer más deporte al aire libre y no te olvides de la fruta y frutos secos para reponer energía. Acuérdate también del agua. ¡Disfruta de esta época del año cuidándote!