

Semana 1

**2**

**Macarrones con verduras ecológicos\* con salsa de tomate**  
(con champiñón, zanahoria y pimiento)  
*Gluten*

**Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados**  
(al horno con cebolla, ajo y perejil)  
*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)
2527,20	604,01	30,75	3,58	55,04	13,70	14,21	0,96

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta o lácteo

**3**

**Crema de zanahoria ecológica\***  
(con patata y zanahoria)

**Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verdura**  
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)  
*Soja y 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)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

**4**

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

**Tortilla francesa con ensalada**  
(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)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Verduras rehogadas y pavo rustido. Fruta o lácteo

**5**

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

**Lomos de jurel a la rondeña con ensalada**  
(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)  
*Pescado, Sulfitos*  
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)
2542,11	607,59	32,27	6,07	53,83	14,66	13,90	0,99

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

**6**

**Ensalada mixta**  
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)

**Lentejas con verduras ecológicas\* y chistorra**  
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  
*Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten, Leche y Mostaza*  
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)
2568,88	609,47	34,58	7,23	53,00	14,75	12,42	1,00

CENA: Sémola y pescado azul al ajillo. Fruta o lácteo

Semana 2

**9**

**Cazuela de fideos ecológica\***  
(con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)  
*Gluten*

**Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla**  
(al horno con patata, cebolla y tomate)  
*Soja y 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)
2513,10	607,56	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta o lácteo

**10**

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

**Merluza al ajo y perejil con ensalada**  
(al horno; de lechuga y maíz)  
*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)
2538,42	606,70	34,63	6,79	51,15	11,95	14,22	0,95

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta o lácteo

**11**

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

**Tortilla de espinacas con ensalada**  
(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)
2141,18	604,41	31,45	0,00	55,30	0,00	13,25	0,89

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo

**12**

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

**Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas**  
(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)  
*Pescado, Sulfitos, 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)
2524,85	603,45	32,63	3,64	54,53	13,50	12,84	0,74

CENA: Hervido y pavo asado. Fruta o lácteo

**13**

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

**Espirales salteados ecológicos\* con salsa boloñesa**  
(salsa de tomate con carne picada de ternera y cerdo)  
*Gluten, Sulfitos. Puede contener: Huevo y Soja*  
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)
2517,71	601,77	33,28	6,63	52,80	16,13	13,98	0,96

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

Semana 3

**16**

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

**Albóndigas de ternera en salsa con ensalada**  
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)  
*Soja y 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)
2520,79	602,51	33,12	7,23	53,69	13,54	13,19	0,97

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

**17**

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

**Tortilla de patata y cebolla con ensalada**  
(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)
2525,77	603,67	32,97	6,16	54,68	13,67	12,36	0,81

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

**18**

**Espaguetis salteados ecológicos\* con salsa de tomate**  
*Gluten*

**Abadejo al horno con guisantes salteados**  
(con ajo y perejil)  
*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)
2524,95	603,48	33,52	5,18	52,63	12,30	13,85	0,98

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

**19**

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

**Lentejas con verduras ecológicas\* y chorizo**  
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla 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)
2453,50	597,62	33,01	8,10	53,54	18,06	13,45	0,99

CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

**20**

**Paella mixta ecológica\***  
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

**Fogonero con pisto asado**  
(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento 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)
2547,89	608,96	34,99	3,36	52,68	15,33	12,45	0,94

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

Semana 4

**23**

**Arroz al horno ecológico\* con salsa de tomate**

**Tortilla francesa con ensalada**  
(de lechuga y maíz)  
*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)
2531,35	605,01	34,04	6,99	52,77	13,56	13,56	0,90

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta o lácteo

**24**

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

**Lomos de barramundi 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)
2545,57	608,40	30,63	6,50	51,50	12,84	17,87	0,86

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

**25**

**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

**26**

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

**Macarrones ecológicos\* con salsa boloñesa y queso rallado**  
(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

**27**

**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

*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 5

**30**

**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)
2547,75	608,93	34,18	6,57	51,63	12,22	14,33	0,80

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

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, pera, mandarina y plátano

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.

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

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

**CONSEJO SALUDABLE:** El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!