

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

LUNES							
1							
Garbanzos jardinera ecológicos*							
(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)							
Tortilla de espinacas con ensalada							
(de lechuga y zanahoria)							
<i>Huevo</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MARTES							
2							
Espirales con verduras ecológicos* con salsa de tomate							
(con champiñón, zanahoria y pimiento)							
<i>Gluten. Puede contener: Huevo y Soja</i>							
Estofado de pavo con hortalizas salteadas							
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)							
<i>Sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MIÉRCOLES							
3							
Ensalada variada							
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)							
<i>Huevo</i>							
Lentejas con hortalizas ecológicas* con chistorra							
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)							
<i>Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten</i>							
Yogur							
Leche							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

JUEVES							
4							
Cazuela de arroz con ternera ecológica*							
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)							
Merluza en salsa con guisantes rehogados							
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate)							
<i>Pescado, Sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

VIERNES							
5							
Crema de calabacín ecológica*							
(con patata y calabacín)							
Jamoncitos de pollo asados con ensalada							
(de lechuga y maíz)							
<i>Sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

LUNES							
7							
Sopa con estrellitas ecológica*							
(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)							
<i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo</i>							
Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas							
(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)							
<i>Pescado, Gluten, Soja</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MARTES							
8							
Arroz a la cubana ecológico*							
(con salsa de tomate)							
Tortilla francesa con ensalada							
(de lechuga y lombarda)							
<i>Huevo</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MIÉRCOLES							
9							
Alubias con verduras ecológicas*							
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)							
Abadejo al horno con judías verdes salteadas							
(con ajo y perejil)							
<i>Pescado</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

JUEVES							
10							
Ensalada completa							
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)							
<i>Huevo</i>							
Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa							
(salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)							
<i>Gluten, Sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

VIERNES							
11							
Arroz a la campesina ecológico*							
(con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo)							
Tortilla de patata y calabacín con ensalada							
(de lechuga y tomate)							
<i>Huevo</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,19	607,96	30,41	4,62	56,99	11,34	12,60	1,15
CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo							

LUNES							
12							
Crema de verduras naturales ecológica*							
(con patata, zanahoria y calabacín)							
Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados							
(al horno)							
<i>Pescado</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MARTES							
13							
Ensalada de la Huerta							
(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)							
<i>Pescado</i>							
Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo							
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)							
<i>Puede contener trazas de: Gluten</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MIÉRCOLES							
14							
Espirales hortelana ecológicos*							
(con zanahoria, tomate y pimiento)							
<i>Gluten. Puede contener: Huevo y Soja</i>							
San Pedro en salsa con ensalada							
(de lechuga y zanahoria)							
<i>Pescado</i>							
Yogur							
Leche							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2638,62	599,19	30,00	5,36	50,85	16,79	19,15	1,00
CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta							

JUEVES							
15							
Garbanzos jardinera ecológicos*							
(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)							
Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz							
(al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)							
<i>Soja y sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

VIERNES							
16							
Crema de hortalizas ecológica*							
(con patata, zanahoria y judía verde)							
Salchichas de pollo encebolladas							
(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)							
<i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

LUNES							
17							
Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate							
(con zanahoria, cebolla y perejil)							
Fogonero al horno con zanahoria salteada							
(con zanahoria, cebolla y perejil)							
<i>Pescado, Sulfitos</i>							
Fruta fresca de temporada							
Pan integral							
<i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>							
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							

MARTES							
18							
FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera.							
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 ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.							

MIÉRCOLES							
19							
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).							

JUEVES							
20							
CONSEJO SALUDABLE: Llegan las primeras vacaciones del curso y con ellas una época de alegría e ilusión, pero también de excesos alimentarios. Hay que tener precaución con estos abusos nutricionales y no abandonar las buenas pautas saludables como hacer ejercicio de manera regular. ¡Disfruta y pásalo genial!							

VIERNES							
21							