

Semana 1

1

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

Salchichas de pollo encebolladas
(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, 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)
2516,88	601,55	34,32	6,49	52,68	13,03	13,00	0,99

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

2

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

Fogonero al horno con zanahoria salteada
(con zanahoria, cebolla y perejil)
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)
2436,64	610,09	31,00	6,42	51,57	13,21	13,83	1,11

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo

3

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

Tortilla de patata y cebolla 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)
2548,29	609,06	30,92	5,40	45,00	9,64	12,00	1,00

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

4

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

Espaguetis salteados ecológicos*
con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Huevo, Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja
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)
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

5

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

Filete de perca rustida con ensalada
(al horno; de lechuga y lombarda)
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)
2497,69	596,96	33,39	5,49	51,63	13,66	14,98	1,00

CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo

Semana 2

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00

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

Semana 3

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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: Escalvada y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

Semana 4

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

FRUTA DE TEMPORADA: Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico 275% 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: Con la llegada del buen tiempo vamos a aprovechar para hacer ejercicio físico al aire libre, y si lo podemos acompañar de un picnic saludable mucho mejor.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	2 Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil) Fruta fresca de temporada Pan integral	3 Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y patata) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz) Fruta fresca de temporada Pan	4 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate Yogur Pan integral	5 Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan
Semana 2	8 Macarrones con verduras ecológicos* con salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento) Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados (al horno con cebolla, ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	9 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verdura Fruta fresca de temporada Pan integral	10 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	11 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) Yogur Pan integral	12 Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan
Semana 3	15 Cazuela de fideos ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo) Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	16 Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Merluza al ajo y perejil con ensalada Fruta fresca de temporada Pan integral	17 Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate) Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan	18 Crema de hortalizas ecológica* (patata, zanahoria y judía verde) Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	19 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Pan
Semana 4	22 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) Fruta fresca de temporada Pan	23 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) Fruta fresca de temporada Pan integral	24 Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados (con ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	25 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Yogur Pan integral	26 Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan

Este menú no contiene productos de origen porcino en su composición. Está destinado para aquellos usuarios de comedor que requieran de una alimentación exenta de este tipo de productos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) Tortilla francesa Fruta fresca de temporada Pan	2 Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil) Fruta fresca de temporada Pan integral	3 Patata y zanahoria hervida Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz) Fruta fresca de temporada Pan	4 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate Yogur Pan integral	5 Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan
Semana 2	8 Macarrones con verduras ecológicos* con salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento) Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados (al horno con cebolla, ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	9 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) Menestra de verduras con guarnición de arroz (con zanahoria, judía verde, coliflor y guisante) Fruta fresca de temporada Pan integral	10 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan	11 Cazuela de arroz con verduras (con 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) Yogur Pan integral	12 Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan
Semana 3	15 Cazuela de fideos ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) Tortilla francesa Fruta fresca de temporada Pan	16 Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Merluza al ajo y perejil con ensalada Fruta fresca de temporada Pan integral	17 Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate) Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan	18 Crema de hortalizas ecológica* (patata, zanahoria y judía verde) Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	19 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Pan
Semana 4	22 Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) Verduras salteadas con guarnición de arroz (con zanahoria, calabacín y pimiento) Fruta fresca de temporada Pan	23 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) Fruta fresca de temporada Pan integral	24 Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate Abadejo al horno con guisantes salteados (con ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan	25 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) Yogur Pan integral	26 Paella de verduras (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Crema de patata Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimienta y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	2 Arroz integral con tomate Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil) Fruta fresca de temporada Pan integral	3 Patata y zanahoria hervida Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz) Fruta fresca de temporada Pan integral	4 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Espaguetis integrales con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	5 Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate) Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan integral
Semana 2	8 Macarrones integrales con verduras (con champiñón, zanahoria y pimienta) Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con cebolla, ajo y perejil; zanahoria, calabacín y cebolla) Fruta fresca de temporada Pan integral	9 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) Albóndigas de ternera con verduras salteadas (guisado con cebolla, pimienta y puerro; zanahoria, cebolla y calabacín) Fruta fresca de temporada Pan integral	10 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimienta y tomate) Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	11 Cazuela de arroz integral con verduras (con zanahoria, cebolla, pimienta y tomate) Lomos de jurel a la rondeña con ensalada (al horno con pimienta, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria) Fruta fresca de temporada Pan integral	12 Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral
Semana 3	15 Macarrones integrales con verduras (champiñón, zanahoria, pimienta y tomate) Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	16 Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate) Merluza al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y maíz) Fruta fresca de temporada Pan integral	17 Arroz integral con tomate Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda) Fruta fresca de temporada Pan integral	18 Crema de patata y zanahoria Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimienta, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	19 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido) Macarrones integrales hervidos con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Pan integral
Semana 4	22 Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimienta y tomate; de lechuga y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	23 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimienta y tomate) Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) Fruta fresca de temporada Pan integral	24 Espaguetis integrales salteados con tomate Abadejo al horno con guisantes salteados (con ajo y perejil) Fruta fresca de temporada Pan integral	25 Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido) Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimienta, cebolla y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral	26 Arroz integral con verduras (cebolla, zanahoria, pimienta y tomate) Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimienta y tomate) Fruta fresca de temporada Pan integral

Menú elaborado con arroz, pasta y pan integral. Sin productos lácteos

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	2 <p>Arroz con tomate</p> <p>Fogonero al horno con zanahoria salteada</p> <p>(con zanahoria, cebolla y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	3 <p>Puchero andaluz ecológico*</p> <p>(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	4 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	5 <p>Alubias con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p>Filete de perca rustida con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 2	8 <p>Macarrones con verduras ecológicos*</p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento)</p> <p>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</p> <p>(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	9 <p>Crema de zanahoria ecológica*</p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	10 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	11 <p>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Merluza al vapor con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	12 <p>Ensalada mixta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 3	15 <p>Cazuela de fideos ecológica*</p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	16 <p>Alubias con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Merluza al ajo y perejil con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	17 <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	18 <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	19 <p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 4	22 <p>Crema de verduras naturales ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	23 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	24 <p>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con verduras rehogadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	25 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Yogur natural</p> <p>Pan integral</p>	26 <p>Paella mixta ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fogonero con pisto asado</p> <p>(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	2 <p>Arroz con tomate</p> <p>Fogonero al horno con zanahoria salteada</p> <p>(con zanahoria, cebolla y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	3 <p>Puchero andaluz ecológico*</p> <p>(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	4 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	5 <p>Alubias con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p>Filete de perca rustida con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 2	8 <p>Macarrones con verduras ecológicos*</p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento)</p> <p>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</p> <p>(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	9 <p>Crema de zanahoria ecológica*</p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	10 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	11 <p>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Merluza al vapor con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	12 <p>Ensalada mixta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 3	15 <p>Cazuela de fideos ecológica*</p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y caldo de pollo)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	16 <p>Alubias con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Merluza al ajo y perejil con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	17 <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	18 <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Abadejo al caldo corto</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	19 <p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>
Semana 4	22 <p>Crema de verduras naturales ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	23 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p>	24 <p>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con verduras rehogadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>	25 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Yogur edulcorado</p> <p>Pan integral</p>	26 <p>Paella mixta ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fogonero con pisto asado</p> <p>(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p>

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 <p>Crema de patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	2 <p>Arroz con tomate</p> <p>Fogonero al horno con zanahoria salteada</p> <p>(con zanahoria, cebolla y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	3 <p>Puchero andaluz ecológico*</p> <p>(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	4 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	5 <p>Alubias con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p>Filete de perca rustida con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
Semana 2	8 <p>Macarrones con verduras ecológicos*</p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento))</p> <p>Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas</p> <p>(al horno con zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	9 <p>Crema de zanahoria ecológica*</p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, cebolla y calabacín)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	10 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	11 <p>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</p> <p>(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)</p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	12 <p>Ensalada mixta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
Semana 3	15 <p>Cazuela de fideos ecológica*</p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	16 <p>Alubias con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Merluza al ajo y perejil con ensalada</p> <p>(al horno; de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	17 <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	18 <p>Crema de patata y zanahoria</p> <p>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</p> <p>(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	19 <p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p>Espirales ecológicos* hervidos con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>
Semana 4	22 <p>Crema de verduras naturales ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	23 <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	24 <p>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con verduras rehogadas</p> <p>(con zanahoria, calabacín y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>	25 <p>Ensalada variada</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido) (sin aceituna)</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Yogur</p> <p>Pan sin sal</p>	26 <p>Paella mixta ecológica*</p> <p>(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fogonero con pisto asado</p> <p>(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan sin sal</p>

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan	2 Arroz blanco al horno Fogonero al horno con zanahoria salteada Yogur natural Pan	3 Patata y zanahoria hervida Muslo de pollo asado Yogur natural Pan	4 Arroz hervido Fiambre de york Yogur natural Pan	5 Crema de patata y zanahoria Filete de perca al limón Yogur natural Pan
Semana 2	8 Patata y zanahoria hervida Abadejo al horno Yogur natural Pan	9 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural Pan	10 Hervido (con patata, cebolla y zanahoria) Pechuga de pavo al limón Yogur natural Pan	11 Arroz blanco al horno Merluza al vapor Yogur natural Pan	12 Crema de patata Fiambre de york Yogur natural Pan
Semana 3	15 Crema de patata Jamoncitos de pollo asados Yogur natural Pan	16 Patata y zanahoria hervida Merluza al limón Yogur natural Pan	17 Arroz blanco al horno Muslo de pollo rustido Yogur natural Pan	18 Crema de patata y zanahoria Abadejo al horno Yogur natural Pan	19 Hervido (con patata, cebolla y zanahoria) Fiambre de york Yogur natural Pan
Semana 4	22 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural Pan	23 Hervido (con patata, zanahoria y cebolla) Muslo de pollo al horno Yogur natural Pan	24 Patata y zanahoria hervida Abadejo al horno Yogur natural Pan	25 Crema de patata Fiambre de york Yogur natural Pan	26 Arroz hervido Fogonero al limón Yogur natural Pan

Dieta indicada para mitigar la diarrea

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Triturado de ave (pollo, patata y hortalizas) Postre	2 Triturado de cereal con pescado (arroz, fogueiro y hortalizas) Postre	3 Triturado de legumbre con huevo rallado (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas) Postre	4 Triturado de pavo (pavo, patata y hortalizas) Postre	5 Triturado de legumbre con pescado (alubias, perca, patata y hortalizas) Postre
Semana 2	8 Triturado de pescado (abadejo, patata y hortalizas) Postre	9 Triturado de ave (pollo, patata y hortalizas) Postre	10 Triturado de legumbre con huevo rallado (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas) Postre	11 Triturado de cereal con pescado (arroz, jurel y hortalizas) Postre	12 Triturado de legumbre con pavo (lentejas, pavo, patata y hortalizas) Postre
Semana 3	15 Triturado de ave (pollo, patata y hortalizas) Postre	16 Triturado de legumbre con pescado (alubias, merluza, patata y hortalizas) Postre	17 Triturado de cereal con huevo rallado (arroz, huevo cocido y hortalizas) Postre	18 Triturado de pescado (abadejo, patata y hortalizas) Postre	19 Triturado de pavo (pavo, patata y hortalizas) Postre
Semana 4	22 Triturado de ave (pollo, patata y hortalizas) Postre	23 Triturado de legumbre con huevo rallado (garbanzos, huevo cocido, patata y hortalizas) Postre	24 Triturado de pescado (abadejo, patata y hortalizas) Postre	25 Triturado de pavo (pavo, patata y hortalizas) Postre	26 Triturado de cereal con pescado (arroz, fogueiro y hortalizas) Postre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 1	1 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	2 Arroz blanco al horno Fogonero al horno Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	3 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	4 Crema de patata Espaguetis "sin gluten" hervidos Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	5 Crema de patata Filete de perca al limón Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
Semana 2	8 Pasta "sin gluten" hervida Abadejo al horno Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	9 Crema de patata Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	10 Pasta "sin gluten" hervida Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	11 Arroz blanco al horno Merluza al vapor Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	12 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
Semana 3	15 Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pollo en su jugo Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	16 Crema de patata Merluza al horno Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	17 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	18 Crema de patata Abadejo al caldo corto Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	19 Pasta "sin gluten" hervida Pechuga de pavo a la plancha Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"
Semana 4	22 Crema de patata Pechuga de pollo a la plancha Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	23 Arroz blanco al horno Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	24 Pasta "sin gluten" hervida Abadejo al horno Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	25 Crema de patata Tortilla francesa Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"	26 Arroz hervido Fogonero al limón Yogur natural sin azúcar añadido/ Fruta permitida Pan /Pan "sin gluten"

Menú elaborado a través de las pautas establecidas para una dieta sin fructosa. En caso del postre y del pan, se tratará individualmente en el centro.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente



ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL. LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
1	1er p	Crema de patata								
	2º p	Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)		<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	<i>Pechuga de pollo a la plancha</i>		Salchichas de pollo encebolladas (al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)	
2	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Fogonero al horno con zanahoria salteada (con zanahoria, cebolla y perejil)								
3	1er p	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)					<i>Puchero andaluz con arroz ecológico* (sin garbanzos)</i>	Puchero andaluz con arroz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, puerro y patata)		
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)					<i>Muslo de pollo asado</i>	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz)		
4	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)					<i>Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas)</i>	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo duro)		
	2º p	<i>Espaguetis "sin gluten" con salsa de tomate</i>	Espaguetis ecológicos* con salsa de tomate							
5	1er p	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)						<i>Crema de patata y zanahoria</i>	Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)	
	2º p	Filete de perca rustida con ensalada (al horno; de lechuga y lombarda)								
8	1er p	<i>Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria y pimiento)</i>	Macarrones con verduras ecológicos* (con champiñón, zanahoria y pimiento)							
	2º p	Abadejo en salsa mery con verduras rehogadas (al horno con ajo y perejil, zanahoria, calabacín y cebolla)								
9	1er p	Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)								
	2º p	Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>		Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde)	<i>Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)</i>	Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verduras (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisantes)			
10	1er p	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)						<i>Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)</i>	Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)	
	2º p	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)					<i>Pechuga de pavo al limón</i>	Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y tomate)		
11	1er p	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)				<i>Cazuela de arroz con verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</i>	Cazuela de arroz con ternera ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			
	2º p	Lomos de jurel a la rondeña con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)								
12	1er p	Ensalada mixta (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)								
	2º p	<i>Magro con ajetes</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)					<i>Magro con ajetes</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)	

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramucos y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina, de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocción de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

■ PLATOS 100% ECOLÓGICOS

ALERGIAS/INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN⁽¹⁾:

DÍA	PLATOS	CELIACO	AL.FRUTOS SECOS/ CACAHUETE	SOJA	AL.LECHE Y DERIVADOS (INCLUYE LACTOSA)	AL.HUEVO	AL.LEGUMBRES (INCLUYE SOJA)	AL.MARISCO-MOLUSCOS	AL.PESCADO	
15	1er p	Macarrones "sin gluten" con verduras (con champiñón, zanahoria, pimiento y tomate)		Cazuela de fideos ecológica* (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)						
	2º p	Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y		Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)		Pechuga de pollo en su jugo con verduras salteadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)		Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla (al horno con patata, cebolla y tomate)	
16	1er p	Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)						Crema de patata		Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
	2º p	Merluza al ajo y perejil con ensalada (al horno; de lechuga y maíz)								Lomo asado
17	1er p	Arroz con tomate								
	2º p	Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)					Pechuga de pavo a la plancha		Tortilla de espinacas con ensalada (de lechuga y lombarda)	
18	1er p	Crema de patata y zanahoria								
	2º p	Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	Abadejo al caldo corto		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)		Abadejo al caldo corto		Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)	Muslo de pollo asado
19	1er p	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)					Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)		Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)	
	2º p	Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate	Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate		Espirales ecológicas* hervidas con salsa tomate	Macarrones "sin gluten" hervidos con salsa de tomate		Espirales ecológicas* hervidas con salsa de tomate	
22	1er p	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)								
	2º p	Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)			Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (de lechuga y tomate)		Albóndigas de ternera en salsa con ensalada (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)	
23	1er p	Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)						Hervido (con patata, zanahoria y cebolla)		Garbanzos a la jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)
	2º p	Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)					Muslo de pollo al horno		Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)	
24	1er p	Espaguetis "sin gluten" salteados con tomate		Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate						
	2º p	Abadejo al horno con verduras rehogadas (con zanahoria, calabacín y pimiento)								Lomo rustido
25	1er p	Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)					Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y aceituna)		Ensalada variada (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)	
	2º p	Magro con ajetes		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)				Magro con ajetes		Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
26	1er p	Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			Paella de verduras (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)		Paella mixta ecológica* (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)			
	2º p	Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)								Pechuga de pavo al limón

(1) Todas aquellas alergias/intolerancias al apio, mostaza, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramuces y sus derivados, deben ser informadas al Departamento de Nutrición de IRCO para la elaboración de un menú libre de dichos alérgenos.

NOTA 1: Los menús especiales para alergias e intolerancias siguen la misma composición de menú escolar (1er plato, 2º plato, guarnición, postre, pan y agua), adaptándolo a su indicación correspondiente: se diseñan de forma específica y reciben un tratamiento aislado en cocina de forma que la compra, abastecimiento, almacenamiento y cocinado de estos menús se realiza según un procedimiento especial para asegurar la idoneidad en el servicio.

NOTA 2: Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son **menos comunes** en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgeno indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.

NOTA 3: En el caso de alergias combinadas con alergia a la SOJA, los derivados cárnicos "albóndigas" y "hamburguesas" NO son APTOS. Dichos productos serán sustituidos por un cárnico libre de alérgenos.

***PLATOS 100% ECOLÓGICOS**