

Semana 1

LUNES

Lentejas con verduras ecológicas*

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Huevos cocidos con guarnición de verdura primavera

(con cebolla, pimiento, puerro y patata)

Huevo, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2505,78	598,90	24,19	3,80	61,85	18,20	20,54	4,14

CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta

MARTES

Cazuela de arroz con ternera ecológica*

(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Filete de palometa a la riojana con ensalada

(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2945,24	703,93	26,81	3,59	83,36	20,31	22,79	5,11

CENA: Verduras rebegadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta

MIÉRCOLES

Macarrones con verduras ecológicas*

salsa de tomate

(con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Gluten

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

(de lechuga y zanahoria)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2839,90	679,82	22,82	3,27	90,26	20,72	16,81	5,05

CENA: Ensalada variada y guisado blanco en salsa. Fruta

JUEVES

Crema de zanahoria ecológica*

(con patata y zanahoria)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Contramuslo de pollo con pisto asado

(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)

Sulfitos

Yogur

Leche

Pan Integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2711,00	647,95	31,02	6,64	64,28	19,12	18,25	4,05

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

VIERNES

Ensalada completa

(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Alubias con hortalizas ecológicas*

(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2480,23	592,79	25,97	3,91	59,28	18,53	19,22	2,01

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

Semana 2

Espaguetis salteados ecológicos*

salsa de tomate

(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Gluten

Tortilla francesa con ensalada

(al horno; con ensalada de lechuga y lombarda)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2399,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta

Crema de verduras naturales ecológica*

(con patata, zanahoria y calabacín)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes

(al horno)

Sulfitos, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta

Arroz a la cubana ecológico*

(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada

(de lechuga y maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2876,15	687,74	22,04	3,56	100,63	17,02	14,35	5,40

CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta

Sopa con estrellitas ecológica*

(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)

Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo

Guisado de atún con tomate y hortalizas

(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2495,89	596,51	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62

CENA: Crema de puerros y lomo de cerdo asado. Fruta

Ensalada de la Huerta

(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra

(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)

Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,43	15,96	2,26

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

Semana 3

Crema de patata y puerro ecológica*

(con patata, puerro y zanahoria)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada

(con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate)

Sulfitos, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta

Lentejas con verduras ecológicas*

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Tortilla de patata y espinacas con ensalada

(de lechuga y zanahoria)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2535,16	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44

CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta

Paella mixta ecológica*

(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)

Gallineta rebozada con zanahoria baby

(al horno)

Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Ajo, Mostaza, Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2779,53	664,32	16,89	2,57	91,30	20,87	27,56	5,45

CENA: Panillada de verduras y pavo trusado. Fruta

Ensalada completa con remolacha

(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)

Alubias con hortalizas ecológicas*

(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)

Yogur

Leche

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2506,08	598,97	22,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19

CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta

Espirales hortelana ecológicas*

(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)

Gluten

Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes

(al horno con cebolla, ajo y perejil)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2615,95	673,03	28,87	2,80	82,31	17,54	21,44	4,07

CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta

Semana 4

Arroz al horno ecológico*

salsa de tomate

(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla de patata y cebolla con ensalada

(de lechuga y maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,19	12,93	5,01

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta

Crema de calabacín ecológica*

(con patata y calabacín)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Pinchito de pollo encebollado

(al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata)

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34

CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta

Puchero andaluz ecológico*

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

Merluza con ajo y perejil y ensalada

(al horno; y ensalada de lechuga y lombarda)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66

CENA: Brocoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta

Fideuá de ternera ecológica*

(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)

Gluten, Soja, Huevo

Huevos cocidos con pisto asado

(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)

Huevo

Yogur

Leche

Pan Integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2913,61	696,37	25,49	4,89	80,31	20,81	26,70	5,74

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

Ensalada completa

(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Garbanzos jardinera ecológicos*

(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2518,31	601,89	25,93	3,57	61,94	18,75	14,98	2,07

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

Semana 5

Lentejas con hortalizas ecológicas*

(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Tortilla de patata y espinacas con ensalada

(de lechuga y tomate)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado azul. Fruta

Cazuela de arroz con ternera ecológica*

(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Filete de palometa a la riojana con judías verdes

(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27

CENA: Puré de patata y lomo de cerdo trusado. Fruta

Macarrones salteados ecológicos*

salsa de tomate

(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Gluten

Estofado de pavo con hortalizas

(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sál (g)
2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06

CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.

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.

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 275% y sal yodada. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

CONSEJOS SALUDABLES

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los **ALIMENTOS DE TEMPORADA** nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma

¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!

