

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> Dados de merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes (al horno) <i>Sulfitos, Soja</i> Fruta fresca de temporada Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i> Guisado de atún con tomate y hortalizas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
10	Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate) Dados de salmón en su jugo con verduras (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) Yogur <i>Leche</i> Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten</i> Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
17	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) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria) Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Pinchito de pollo encebollado (al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata) Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Fideuá de ternera ecológica* (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten, Soja, Huevo</i> Hamburguesa de merluza con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> Yogur <i>Leche</i> Pan Integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) Fruta fresca de temporada Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
24	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.	FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera.	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).	

CONSEJOS SALUDABLES

Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR! Te proponemos estos trucos para NO MALGASTARLA:

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

BE WATER, MY FRIEND!



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (re 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.