Semana 1

LUNES

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

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

MARTES

1

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)

Albóndigas de cerdo a la andaluza con menestra de verdura
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)

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

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2482,33	593,32	23,61	4,21	63,10	21,22	19,30	5,66

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

MIÉRCOLES

2

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

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y tomate)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2483,33	593,53	17,99	4,18	61,00	17,03	26,80	3,16

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

JUEVES

3

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

Filete de palometa a la rondeña con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)

Pescado, Sulfitos

Yogur Leche

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2472,85	591,03	15,78	3,25	60,68	21,06	28,68	7,43

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

VIERNES

4

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: Leche y Mostaza

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2472,85	591,03	15,78	3,25	60,68	21,06	28,68	7,43

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

Semana 2

7

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)

Gluten y sulfitos

Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2423,49	591,90	9,74	1,14	82,50	19,47	21,82	4,32

CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta

8

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 ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2451,46	585,91	29,69	4,15	51,02	18,35	22,28	5,75

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta

9

Arroz a la cubana ecológico*
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y lombarda)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2439,27	583,00	16,61	2,99	91,03	17,15	17,12	5,60

CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta

10

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, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2411,88	576,45	22,98	4,33	66,07	22,16	21,10	4,91

CENA: Coliflor al pimentón y lomo de cerdo asado. Fruta

11

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

Huevo

Espirales salteadas ecológicas* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)

Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2389,14	571,02	26,63	3,73	68,09	12,18	12,60	2,44

CENA: Crema de puerros y pescado blanco al papillote. Fruta

Semana 3

14

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

Albóndigas mixtas (de cerdo y ternera) en salsa con ensalada
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)

Gluten, soja y sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2539,29	606,93	24,81	4,64	64,93	20,42	19,87	6,52

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

15

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 ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2408,34	575,61	27,30	3,89	57,73	20,09	18,04	4,90

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

16

Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Gluten

Abadejo al horno con guisantes salteados
(con ajo y perejil)

Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2560,22	611,91	19,94	3,04	79,78	18,63	25,02	4,59

CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta

17

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

Huevo

Lentejas con verduras ecológicas* y chorizo
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

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

Yogur Leche

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2527,49	604,41	38,87	9,73	42,40	21,60	17,77	1,29

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

18

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 ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1551,80	594,55	14,23	1,84	88,97	23,34	24,55	4,64

CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta

Semana 4

21

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

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2534,99	605,88	20,33	4,34	81,07	16,77	22,57	3,09

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta

22

Sopa con estremitas ecológica*
(con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)

Gluten. Puede contener trazas de: Soja

Filete de palometa a la riojana con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y zanahoria)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2538,08	618,79	17,86	3,04	61,17	20,95	29,22	7,85

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

23

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. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2485,72	593,57	15,15	2,85	81,09	23,55	26,82	7,01

CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta

24

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

Pescado

Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)

Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja

Yogur Leche

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1944,44	612,22	33,00	4,56	80,45	26,69	17,70	2,82

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

25

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 ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2424,93	576,20	19,84	3,55	54,56	19,12	39,27	2,88

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

Semana 5

28

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 ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2490,70	595,29	31,06	3,97	53,73	18,33	21,78	5,01

CENA: Ensalada verde y brocheta de pollo. Fruta

29

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

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y lombarda)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1671,23	573,69	17,81	3,17	46,59	14,49	13,36	3,53

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta

30

Espirales con verduras ecológicas* con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Gluten. Puede contener trazas de: Soja

Estofado de pavo con hortalizas salteadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)

Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2496,95	596,79	13,42	2,77	84,34	21,49	29,49	3,81

CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta

31

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

Huevo

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

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

Yogur Leche

Pan integral ecológico
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2507,50	599,64	33,19	5,97	51,42	22,05	17,02	3,99

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de **PAN ECOLÓGICO (30g/comensal)**. Martes y jueves se servirá **PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal)**.

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.

CONSEJO SALUDABLE: Camina hacia una vida más saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física para que haya un beneficio en nuestra salud. Corre, camina, practo baila... Lo que más te guste, pero ¡evita el sedentarismo!

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.