

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>2</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>632,73</td> <td>20,94</td> <td>85,52</td> <td>17,92</td> </tr> </table> <p>CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	632,73	20,94	85,52	17,92	<p>3</p> <p>Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con judías verdes (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>597,91</td> <td>24,47</td> <td>66,01</td> <td>18,76</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	597,91	24,47	66,01	18,76	<p>4</p> <p>Macarrones con verduras ecológicos* (con champiñón, zanahoria y pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>663,51</td> <td>28,01</td> <td>66,01</td> <td>19,22</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	663,51	28,01	66,01	19,22	<p>5</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>596,93</td> <td>23,33</td> <td>68,07</td> <td>18,93</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	596,93	23,33	68,07	18,93	<p>6</p> <p>Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo)</p> <p>Arroz cantonesa ecológico* (con judía verde, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>649,28</td> <td>24,94</td> <td>85,59</td> <td>11,89</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	649,28	24,94	85,59	11,89
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
632,73	20,94	85,52	17,92																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
597,91	24,47	66,01	18,76																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
663,51	28,01	66,01	19,22																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
596,93	23,33	68,07	18,93																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
649,28	24,94	85,59	11,89																																									
<p>9</p> <p>Espaguetis salteados ecológicos*</p> <p>Huevos cocidos salteados con menestra (al horno con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>672,07</td> <td>24,89</td> <td>82,86</td> <td>17,88</td> </tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	672,07	24,89	82,86	17,88	<p>10</p> <p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p>Atún con tomate y hortalizas (al horno con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>624,59</td> <td>25,84</td> <td>71,17</td> <td>19,68</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	624,59	25,84	71,17	19,68	<p>11</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>633,06</td> <td>23,11</td> <td>76,68</td> <td>21,15</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	633,06	23,11	76,68	21,15	<p>12 FESTIVO</p> <p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria)</p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>633,55</td> <td>29,24</td> <td>65,56</td> <td>17,15</td> </tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	633,55	29,24	65,56	17,15	<p>13</p> <p>Ensalada completa con atún (con lechuga, tomate, atún y maíz)</p> <p>Arroz campesina ecológico* (con zanahoria, judía verde y guisante)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>659,59</td> <td>25,37</td> <td>85,23</td> <td>14,63</td> </tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y lomo asado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	659,59	25,37	85,23	14,63
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
672,07	24,89	82,86	17,88																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
624,59	25,84	71,17	19,68																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
633,06	23,11	76,68	21,15																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
633,55	29,24	65,56	17,15																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
659,59	25,37	85,23	14,63																																									
<p>16</p> <p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria)</p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria (al horno con cebolla, puerro y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>616,88</td> <td>24,47</td> <td>65,24</td> <td>23,69</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	616,88	24,47	65,24	23,69	<p>17</p> <p>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>711,87</td> <td>29,46</td> <td>81,42</td> <td>22,26</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	711,87	29,46	81,42	22,26	<p>18</p> <p>Macarrones hortelana ecológicos* (con calabacín, zanahoria y pimiento)</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde con judías verdes (al horno con cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>662,55</td> <td>23,68</td> <td>82,32</td> <td>20,60</td> </tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	662,55	23,68	82,32	20,60	<p>19</p> <p>Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo)</p> <p>Arroz al horno ecológico*</p> <p>Yogur Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>648,03</td> <td>28,56</td> <td>74,01</td> <td>14,71</td> </tr> </table> <p>CENA: Menestra de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	648,03	28,56	74,01	14,71	<p>20</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>565,18</td> <td>15,92</td> <td>71,74</td> <td>21,50</td> </tr> </table> <p>CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	565,18	15,92	71,74	21,50
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
616,88	24,47	65,24	23,69																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
711,87	29,46	81,42	22,26																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
662,55	23,68	82,32	20,60																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
648,03	28,56	74,01	14,71																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
565,18	15,92	71,74	21,50																																									
<p>23</p> <p>Espaguetis salteados ecológicos*</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>742,47</td> <td>31,50</td> <td>86,78</td> <td>17,29</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	742,47	31,50	86,78	17,29	<p>24</p> <p>Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde)</p> <p>Salchichas de pavo con calabacín y pimiento (al horno)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>566,97</td> <td>17,58</td> <td>73,27</td> <td>19,57</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	566,97	17,58	73,27	19,57	<p>25</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>598,35</td> <td>21,68</td> <td>68,56</td> <td>20,31</td> </tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	598,35	21,68	68,56	20,31	<p>26</p> <p>Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín)</p> <p>Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>487,21</td> <td>13,74</td> <td>62,79</td> <td>19,78</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	487,21	13,74	62,79	19,78	<p>27</p> <p>Ensalada completa con queso rallado (con lechuga, tomate, zanahoria y queso)</p> <p>Arroz cantonesa ecológico* (con judía verde, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>662,02</td> <td>26,82</td> <td>85,66</td> <td>11,33</td> </tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	662,02	26,82	85,66	11,33
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
742,47	31,50	86,78	17,29																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
566,97	17,58	73,27	19,57																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
598,35	21,68	68,56	20,31																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
487,21	13,74	62,79	19,78																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
662,02	26,82	85,66	11,33																																									
<p>30</p> <p>Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>637,07</td> <td>24,42</td> <td>75,10</td> <td>21,57</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	637,07	24,42	75,10	21,57	<p>31</p> <p>Espirales con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento)</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con guisantes (al horno con cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico</p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>627,38</td> <td>20,48</td> <td>81,17</td> <td>20,56</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y lomo asado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	627,38	20,48	81,17	20,56	<p>FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>		<p>12 FESTIVO</p> <p>12</p> <p>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).</p> <p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>																								
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
637,07	24,42	75,10	21,57																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
627,38	20,48	81,17	20,56																																									

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!**



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.