

LUNES

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

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 ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

MARTES

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).

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

Arroz cantonesa ecológico* salsa boloñesa
(con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de ternera)

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
663,55	24,67	90,24	11,85

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

4

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
Gluten

Huevos cocidos salteados con menestra
(al horno con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Huevo

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
672,07	24,89	82,86	17,88

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

5

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Atún con tomate y hortalizas
(al horno con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
624,59	25,84	71,17	17,88

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta

6 FESTIVO

Arroz campesina ecológico*
(con zanahoria, judía verde y guisante)

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

Huevo

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
709,07	25,01	100,26	15,07

CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta

7

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada
(al horno; y ensalada de lechuga y tomate)

Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
651,53	31,24	65,56	17,15

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al horno. Fruta

8 FESTIVO

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

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

Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
642,75	27,90	70,14	15,59

CENA: Champiñón al ajillo y lomo asado. Fruta

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	17,88

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
709,07	25,01	100,26	15,07

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
651,53	31,24	65,56	17,15

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
642,75	27,90	70,14	15,59

11

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria
(al horno con cebolla, puerro y pimiento)

Sulfitos

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
616,88	24,47	65,24	23,69

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

12

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 maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
684,90	26,46	81,42	22,26

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

13

Macarrones hortelana ecológicos*
(con calabacín, zanahoria y pimiento)
Gluten

Filete de abadejo en salsa verde con judías verdes
(al horno con cebolla, ajo y perejil)

Pescado

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
662,55	23,68	82,32	20,60

CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta

14

Ensalada completa con remolacha
(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)

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

Puede contener trazas de: Sulfitos

Yogur
Leche

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
595,55	25,76	56,56	19,28

CENA: Menestra de verduras y huevos revueltos. Fruta

15

Arroz al horno ecológico* salsa de tomate

Salmón empanado con ensalada
(rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y zanahoria)

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

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
657,07	22,53	92,62	14,32

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
616,88	24,47	65,24	23,69

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
684,90	26,46	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)
595,55	25,76	56,56	19,28

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
657,07	22,53	92,62	14,32

18

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
Gluten

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

Huevo

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
742,47	31,50	86,78	17,29

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta

19

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Salchichas de pavo con verduras rehogadas
(al horno con guisante, patata y pimiento)

Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
640,82	24,49	75,64	20,05

CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta

20

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Huevos cocidos con pisto asado
(con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)

Huevo

Fruta fresca de temporada

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
598,35	21,68	68,56	20,31

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

21

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Gallineta rebozada con ensalada
(al horno; y ensalada de lechuga y tomate)

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

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
621,01	27,82	58,18	24,70

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

22

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

Arroz cantonesa ecológico* salsa cazadora
(con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de pollo)

Yogur
Leche

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
674,35	21,58	90,24	11,79

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

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
742,47	31,50	86,78	17,29

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
640,82	24,49	75,64	20,05

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
598,35	21,68	68,56	20,31

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
621,01	27,82	58,18	24,70

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
674,35	21,58	90,24	11,79

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.

