



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo</i></p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>707,98</td><td>24,76</td><td>89,56</td><td>22,50</td></tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	707,98	24,76	89,56	22,50	<p>Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Melruza en salsa con zanahoria dado (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>624,03</td><td>23,90</td><td>73,31</td><td>17,22</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	624,03	23,90	73,31	17,22	<p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>709,96</td><td>30,81</td><td>73,46</td><td>20,26</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	709,96	30,81	73,46	20,26	<p>Sopa con estremitas ecológica* (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten</i></p> <p>Guisado de pez espada con verduras (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>590,52</td><td>19,85</td><td>68,81</td><td>22,19</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	590,52	19,85	68,81	22,19	<p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Arroz cantonesa ecológico* salsa boloñesa (con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de ternera)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>674,03</td><td>24,86</td><td>90,03</td><td>12,69</td></tr> </table> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	674,03	24,86	90,03	12,69
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
707,98	24,76	89,56	22,50																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
624,03	23,90	73,31	17,22																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
709,96	30,81	73,46	20,26																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
590,52	19,85	68,81	22,19																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
674,03	24,86	90,03	12,69																																									
<p>Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,40</td><td>20,38</td><td>70,54</td><td>21,40</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,40	20,38	70,54	21,40	<p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Estofado de pavo con menestra (con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, patata y tomate) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>635,32</td><td>23,77</td><td>73,88</td><td>18,71</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	635,32	23,77	73,88	18,71	<p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>690,82</td><td>18,85</td><td>96,43</td><td>25,01</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	690,82	18,85	96,43	25,01	<p>Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i></p> <p>Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Huevo</i></p> <p>Yogur Leche</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>674,40</td><td>24,37</td><td>80,55</td><td>23,05</td></tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	674,40	24,37	80,55	23,05	<p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>591,27</td><td>24,15</td><td>62,65</td><td>15,41</td></tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	591,27	24,15	62,65	15,41
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,40	20,38	70,54	21,40																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
635,32	23,77	73,88	18,71																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
690,82	18,85	96,43	25,01																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
674,40	24,37	80,55	23,05																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
591,27	24,15	62,65	15,41																																									
<p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con cebolla, puerro y pimiento) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>627,36</td><td>24,66</td><td>65,03</td><td>24,53</td></tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	627,36	24,66	65,03	24,53	<p>Arroz campesina ecológico* (con zanahoria, judía verde, guisante y cúrcuma)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>686,05</td><td>25,02</td><td>95,11</td><td>13,47</td></tr> </table> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	686,05	25,02	95,11	13,47	<p>Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,39</td><td>23,94</td><td>65,46</td><td>15,36</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,39	23,94	65,46	15,36	<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Tortilla francesa con guisantes <i>Huevo</i></p> <p>Yogur Leche</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>646,75</td><td>23,86</td><td>72,85</td><td>26,63</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	646,75	23,86	72,85	26,63	<p>Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,49</td><td>13,99</td><td>85,70</td><td>19,99</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	592,49	13,99	85,70	19,99
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
627,36	24,66	65,03	24,53																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
686,05	25,02	95,11	13,47																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,39	23,94	65,46	15,36																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
646,75	23,86	72,85	26,63																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
592,49	13,99	85,70	19,99																																									
<p>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Contramuslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>614,30</td><td>20,94</td><td>71,63</td><td>21,67</td></tr> </table> <p>CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	614,30	20,94	71,63	21,67	<p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Filete de palometa a la riojana con judías verdes (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>616,37</td><td>26,15</td><td>65,83</td><td>18,12</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	616,37	26,15	65,83	18,12	<p>Macarrones con verduras ecológicos* salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>679,82</td><td>22,82</td><td>90,26</td><td>16,81</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	679,82	22,82	90,26	16,81	<p>FRUTA DE TEMPORADA: Mandarina, manzana, naranja, pera y plátano.</p> <p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans"</p> <p>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.</p>																	
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
614,30	20,94	71,63	21,67																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
616,37	26,15	65,83	18,12																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
679,82	22,82	90,26	16,81																																									

CONSEJOS SALUDABLES

¡Realiza ejercicio físico a diario!
No sólo mejorarás tu salud, sino tu estado de ánimo: haciéndote sentir feliz y vital.
¡Atrévete a cambiar de hábitos!



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.