

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>FRUTA DE TEMPORADA: manzana, naranja, pera, plátano y melocotón</p>				<p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</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>665,63</td> <td>24,76</td> <td>88,85</td> <td>12,26</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	665,63	24,76	88,85	12,26																																
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
665,63	24,76	88,85	12,26																																									
<p>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.</p>																																												
<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Huevos cocidos salteados con menestra (al horno con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <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>641,05</td> <td>19,78</td> <td>83,59</td> <td>22,15</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	641,05	19,78	83,59	22,15	<p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada (al horno; y 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>622,58</td> <td>27,50</td> <td>64,29</td> <td>18,68</td> </tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	622,58	27,50	64,29	18,68	<p>Ensalada de arroz ecológica* (con guisante, maíz, judía verde y pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y lombarda) <i>Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: 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>604,30</td> <td>17,58</td> <td>90,14</td> <td>14,41</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	604,30	17,58	90,14	14,41	<p>Sopa con estremitas ecológica* (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten</i></p> <p>Guisado de atún con tomate y hortalizas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado</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>596,53</td> <td>22,34</td> <td>68,88</td> <td>22,90</td> </tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	596,53	22,34	68,88	22,90	<p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra (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>620,53</td> <td>26,07</td> <td>66,97</td> <td>15,96</td> </tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y lomo asado. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	620,53	26,07	66,97	15,96
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
641,05	19,78	83,59	22,15																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
622,58	27,50	64,29	18,68																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
604,30	17,58	90,14	14,41																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
596,53	22,34	68,88	22,90																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
620,53	26,07	66,97	15,96																																									
<p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria (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>619,35</td> <td>24,63</td> <td>63,33</td> <td>24,42</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	619,35	24,63	63,33	24,42	<p>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y maíz) <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>680,66</td> <td>26,63</td> <td>78,25</td> <td>22,63</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	680,66	26,63	78,25	22,63	<p>Macarrones hortelana ecológicos* (con calabacín, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa verde con judías verdes (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado</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>673,03</td> <td>23,87</td> <td>82,11</td> <td>21,44</td> </tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	673,03	23,87	82,11	21,44	<p>Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</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>594,47</td> <td>27,23</td> <td>54,18</td> <td>19,09</td> </tr> </table> <p>CENA: Menestra de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	594,47	27,23	54,18	19,09	<p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y zanahoria) <i>Pescado, 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>705,23</td> <td>25,01</td> <td>93,85</td> <td>16,54</td> </tr> </table> <p>CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	705,23	25,01	93,85	16,54
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
619,35	24,63	63,33	24,42																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
680,66	26,63	78,25	22,63																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
673,03	23,87	82,11	21,44																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
594,47	27,23	54,18	19,09																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
705,23	25,01	93,85	16,54																																									
<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</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>670,18</td> <td>23,62</td> <td>86,99</td> <td>16,24</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	670,18	23,62	86,99	16,24	<p>Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y tomate) <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 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>582,84</td> <td>11,01</td> <td>81,66</td> <td>28,36</td> </tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	582,84	11,01	81,66	28,36	<p>Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Estofado de pavo con verduras rehogadas (al horno con patata, zanahoria, pimiento y tomate) <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>678,61</td> <td>26,97</td> <td>78,35</td> <td>19,21</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	678,61	26,97	78,35	19,21	<p>Ensalada de arroz ecológica* (con guisante, maíz, judía verde y pimiento)</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>594,92</td> <td>18,83</td> <td>78,82</td> <td>18,65</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	594,92	18,83	78,82	18,65	<p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</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>583,91</td> <td>23,93</td> <td>63,94</td> <td>14,98</td> </tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	583,91	23,93	63,94	14,98
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
670,18	23,62	86,99	16,24																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
582,84	11,01	81,66	28,36																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
678,61	26,97	78,35	19,21																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
594,92	18,83	78,82	18,65																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
583,91	23,93	63,94	14,98																																									

CONSEJOS SALUDABLES

¡COMIENZA EL VERANO!

- Hidrátate bien, consume litro y medio de agua al día y bebidas frescas sin azúcar
- Elige comidas ligeras como ensaladas, cremas y sopas frías, fruta...
- Realiza ejercicio físico al aire libre siempre en horas con menor exposición al sol
- Lleva ropa de colores claros, gorras o sombreros para protegerte
- Pero sobre todo...

¡DISFRUTA Y PÁSALO GENIAL!



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.