



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																															
Semáforo 1	<b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Huevos cocidos con guarnición de verdura primavera</b> (con cebolla, pimiento, puerro y patata) <i>Huevo, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) <b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Macarrones con verduras ecológicas*</b> <b>salsa de tomate</b> (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Crema de zanahoria ecológica*</b> (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Contramuslo de pollo con pisto asado</b> (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <b>Yogur</b> <b>Leche</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2505,78</td> <td>598,90</td> <td>24,19</td> <td>3,88</td> <td>61,88</td> <td>18,20</td> <td>20,54</td> <td>4,14</td> </tr> </table> CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2505,78	598,90	24,19	3,88	61,88	18,20	20,54	4,14	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2945,24</td> <td>703,93</td> <td>26,81</td> <td>3,69</td> <td>83,36</td> <td>20,21</td> <td>22,29</td> <td>5,11</td> </tr> </table> CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2945,24	703,93	26,81	3,69	83,36	20,21	22,29	5,11	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2839,90</td> <td>679,82</td> <td>22,82</td> <td>3,27</td> <td>90,26</td> <td>20,72</td> <td>16,81</td> <td>5,05</td> </tr> </table> CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2839,90	679,82	22,82	3,27	90,26	20,72	16,81	5,05	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2711,00</td> <td>647,95</td> <td>31,02</td> <td>6,64</td> <td>64,28</td> <td>19,12</td> <td>18,25</td> <td>4,05</td> </tr> </table> CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2711,00	647,95	31,02	6,64	64,28	19,12	18,25	4,05	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2480,23</td> <td>592,79</td> <td>25,97</td> <td>3,93</td> <td>59,38</td> <td>18,53</td> <td>15,22</td> <td>2,03</td> </tr> </table> CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2480,23	592,79	25,97	3,93	59,38	18,53	15,22
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2505,78	598,90	24,19	3,88	61,88	18,20	20,54	4,14																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2945,24	703,93	26,81	3,69	83,36	20,21	22,29	5,11																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2839,90	679,82	22,82	3,27	90,26	20,72	16,81	5,05																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2711,00	647,95	31,02	6,64	64,28	19,12	18,25	4,05																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2480,23	592,79	25,97	3,93	59,38	18,53	15,22	2,03																																																																													
Semáforo 2	<b>Espaguetis salteados ecológicos*</b> <b>salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (al horno; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes</b> (de lechuga y maíz) <i>Sulfitos, Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Arroz a la cubana ecológica*</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro) <b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Sopa con estremitas ecológica*</b> (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i> <b>Guisado de atún con tomate y hortalizas</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) <b>Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra</b> (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2599,77</td> <td>621,20</td> <td>20,10</td> <td>3,96</td> <td>78,10</td> <td>18,34</td> <td>22,27</td> <td>3,48</td> </tr> </table> CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2599,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2645,25</td> <td>632,23</td> <td>27,62</td> <td>5,59</td> <td>65,40</td> <td>19,60</td> <td>19,42</td> <td>5,78</td> </tr> </table> CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2876,15</td> <td>687,74</td> <td>22,04</td> <td>3,56</td> <td>100,61</td> <td>17,02</td> <td>14,35</td> <td>5,40</td> </tr> </table> CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2876,15	687,74	22,04	3,56	100,61	17,02	14,35	5,40	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2495,89</td> <td>596,53</td> <td>22,34</td> <td>1,73</td> <td>68,88</td> <td>21,32</td> <td>22,90</td> <td>2,62</td> </tr> </table> CENA: Crema de puerros y lomo de cerdo asado. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2495,89	596,53	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2596,30</td> <td>620,53</td> <td>26,07</td> <td>4,06</td> <td>66,97</td> <td>19,45</td> <td>15,96</td> <td>2,26</td> </tr> </table> CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,45	15,96
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2599,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2876,15	687,74	22,04	3,56	100,61	17,02	14,35	5,40																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2495,89	596,53	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,45	15,96	2,26																																																																													
Semáforo 3	<b>Crema de patata y puerro ecológica*</b> (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada</b> (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate) <b>Gallineta rebozada con zanahoria baby</b> (al horno) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Ajo, Mostaza, Leche, Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Ensalada completa con remolacha</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) <b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <b>Yogur</b> <b>Leche</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Espirales hortelana ecológicas*</b> (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten</i> <b>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes</b> (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2856,00</td> <td>682,60</td> <td>29,86</td> <td>5,62</td> <td>66,22</td> <td>22,42</td> <td>25,09</td> <td>5,65</td> </tr> </table> CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2535,36</td> <td>606,95</td> <td>22,22</td> <td>3,35</td> <td>71,83</td> <td>19,00</td> <td>19,74</td> <td>3,44</td> </tr> </table> CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2535,36	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2779,51</td> <td>664,32</td> <td>16,89</td> <td>2,97</td> <td>91,70</td> <td>20,87</td> <td>27,56</td> <td>5,45</td> </tr> </table> CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2779,51	664,32	16,89	2,97	91,70	20,87	27,56	5,45	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2506,08</td> <td>598,97</td> <td>27,73</td> <td>6,17</td> <td>54,18</td> <td>13,93</td> <td>19,09</td> <td>2,19</td> </tr> </table> CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2506,08	598,97	27,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2815,95</td> <td>673,03</td> <td>23,87</td> <td>2,80</td> <td>82,11</td> <td>17,54</td> <td>21,44</td> <td>4,07</td> </tr> </table> CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2815,95	673,03	23,87	2,80	82,11	17,54	21,44
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2535,36	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2779,51	664,32	16,89	2,97	91,70	20,87	27,56	5,45																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2506,08	598,97	27,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2815,95	673,03	23,87	2,80	82,11	17,54	21,44	4,07																																																																													
Semáforo 4	<b>Arroz al horno ecológico*</b> <b>salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Pinchito de pollo encebollado</b> (al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata) <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Puchero andaluz ecológico*</b> (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria) <b>Merluza con ajo y perejil y ensalada</b> (al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Fideuá de ternera ecológica*</b> (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten, Soja, Huevo</i> <b>Huevos cocidos con pisto asado</b> (con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <b>Yogur</b> <b>Leche</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2957,79</td> <td>707,99</td> <td>25,44</td> <td>3,67</td> <td>96,52</td> <td>17,39</td> <td>12,93</td> <td>5,01</td> </tr> </table> CENA: Verduras salteadas y calamarras en salsa. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,39	12,93	5,01	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2720,80</td> <td>650,29</td> <td>28,12</td> <td>4,54</td> <td>64,34</td> <td>19,15</td> <td>24,37</td> <td>3,34</td> </tr> </table> CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2486,55</td> <td>594,30</td> <td>20,07</td> <td>2,40</td> <td>72,13</td> <td>17,42</td> <td>20,07</td> <td>4,66</td> </tr> </table> CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2913,61</td> <td>696,37</td> <td>25,49</td> <td>4,89</td> <td>80,11</td> <td>20,85</td> <td>26,70</td> <td>5,74</td> </tr> </table> CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2913,61	696,37	25,49	4,89	80,11	20,85	26,70	5,74	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2518,31</td> <td>601,89</td> <td>25,93</td> <td>3,57</td> <td>63,94</td> <td>18,75</td> <td>14,98</td> <td>2,07</td> </tr> </table> CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2518,31	601,89	25,93	3,57	63,94	18,75	14,98
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,39	12,93	5,01																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2913,61	696,37	25,49	4,89	80,11	20,85	26,70	5,74																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2518,31	601,89	25,93	3,57	63,94	18,75	14,98	2,07																																																																													
Semáforo 5	<b>Lentejas con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b> (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate) <b>Filete de palometa a la riojana con judías verdes</b> (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan integral <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>Macarrones salteados ecológicos*</b> <b>salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> <b>Estofado de pavo con hortalizas</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> Pan <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	<b>FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</b> 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.	<b>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).</b> 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.																																																																															
	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2471,65</td> <td>591,72</td> <td>24,18</td> <td>3,60</td> <td>64,82</td> <td>17,33</td> <td>18,99</td> <td>3,40</td> </tr> </table> CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado azul. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2961,10</td> <td>707,72</td> <td>16,05</td> <td>2,88</td> <td>114,84</td> <td>16,36</td> <td>17,34</td> <td>4,27</td> </tr> </table> CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rustido. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2924,87</td> <td>699,06</td> <td>19,29</td> <td>2,75</td> <td>96,07</td> <td>24,83</td> <td>22,84</td> <td>5,06</td> </tr> </table> CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06																																	
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06																																																																													

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!

