

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>CONSEJO SALUDABLE:</b> ¡Comenzamos el Verano! Con estas temperaturas no olvidéis hidratarte, bebiendo agua y comiendo fruta de temporada con alto contenido en agua, como por ejemplo la sandía y la piña y no te olvidéis tampoco de realizar ejercicio físico en tu tiempo libre, evitando las horas más calurosas del día. ¡A DISFRUTAR DEL VERANO!</p>	<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).</p>	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Melocotón</p>	<p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</p>	<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>
3	<p><b>Espaguetis salteados salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> <b>Merluza en salsa con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2498,78 597,22 19,06 2,77 81,50 22,65 21,63 5,26</p> <p>CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	<p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín) <b>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes salteados</b> (al horno) <i>Sulfitos, Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2415,78 577,38 18,55 2,21 61,27 20,49 21,54 4,60</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>Arroz a la cubana</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> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2548,50 609,11 19,93 2,67 100,60 17,68 17,37 5,34</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><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 rehogadas</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2509,59 599,79 16,35 3,52 73,54 23,17 24,90 5,23</p> <p>CENA: Crema de puerros y lomo de cerdo asado. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo) <i>Huevo</i> <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> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2537,39 606,45 28,67 4,09 63,08 21,64 17,85 2,56</p> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>
10	<p><b>Crema de patata y puerro ecológica*</b> (con patata, puerro y zanahoria) <b>Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2477,35 599,10 23,95 2,40 64,37 20,85 22,03 5,56</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2458,69 587,64 25,22 5,12 57,14 19,01 27,59 3,62</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate) <b>Dados de salmón en su jugo con verduras salteadas</b> (al horno con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2439,89 583,13 15,72 2,64 82,30 17,01 26,19 4,60</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta</p>	<p><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> <i>Leche</i> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2465,06 589,16 31,16 5,97 56,40 24,98 16,11 2,86</p> <p>CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de pasta ecológica*</b> (con maíz, pimiento, huevo y atún) <i>Gluten, Huevo, Pescado, puede contener trazas de soja</i> <b>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes rehogadas</b> (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2514,60 600,90 16,92 2,00 77,07 17,75 31,40 5,14</p> <p>CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta</p>
17	<p><b>Arroz al horno 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> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2503,56 598,37 18,70 2,77 88,91 17,67 14,73 4,82</p> <p>CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta</p>	<p><b>Puchero andaluz ecológico*</b> (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria) <b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2455,48 586,87 14,00 1,95 75,69 20,96 29,42 7,23</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p><b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín) <b>Pinchito de pollo encebollado</b> (al horno con rehogado de cebolla, pimiento, tomate y patata) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2539,51 606,96 28,41 3,83 61,78 19,89 25,21 4,73</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) <b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Yogur</b> <i>Leche</i> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2459,75 587,75 33,26 5,87 46,79 23,81 22,26 2,81</p> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>Ensalada de pasta ecológica*</b> (con maíz, guisantes, huevo y jamón de york) <i>Gluten, Leche, Huevo, Soja</i> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <b>Fruta fresca de temporada</b> <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <p>Energía (kJ) Energía (kcal) Grasas (g) AOS (g) HC (g) Az. (g) Prot. (g) Sal (g) 2516,65 601,40 11,99 1,06 92,97 19,33 23,04 4,78</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta</p>