

	LUNES	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																
Semana 1	<p><b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p> <p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Crema de zanahoria ecológica*</b> (con patata y zanahoria)</p> <p><b>Albóndigas de cerdo a la andaluza con menestra de verdura</b> (guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)</p> <p><i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2482,33</td><td>593,32</td><td>23,61</td><td>4,21</td><td>63,10</td><td>21,22</td><td>19,30</td><td>5,66</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2482,33	593,32	23,61	4,21	63,10	21,22	19,30	5,66	<p><b>2</b></p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y tomate)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2483,33</td><td>593,53</td><td>17,99</td><td>4,18</td><td>81,00</td><td>17,03</td><td>26,80</td><td>3,16</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2483,33	593,53	17,99	4,18	81,00	17,03	26,80	3,16	<p><b>3</b></p> <p><b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Filete de palometa a la rondeña con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><i>Yogur Leche</i></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2472,85</td><td>591,03</td><td>15,78</td><td>3,25</td><td>80,68</td><td>21,06</td><td>28,68</td><td>7,43</td></tr> </table> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2472,85	591,03	15,78	3,25	80,68	21,06	28,68	7,43	<p><b>4</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)</p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas* y chistorra</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche y Mostaza</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2472,85</td><td>591,03</td><td>15,78</td><td>3,25</td><td>80,68</td><td>21,06</td><td>28,68</td><td>7,43</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2472,85	591,03	15,78	3,25	80,68	21,06	28,68	7,43																
		Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																												
2482,33	593,32	23,61	4,21	63,10	21,22	19,30	5,66																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2483,33	593,53	17,99	4,18	81,00	17,03	26,80	3,16																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2472,85	591,03	15,78	3,25	80,68	21,06	28,68	7,43																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2472,85	591,03	15,78	3,25	80,68	21,06	28,68	7,43																																																																														
Semana 2	<p><b>7</b></p> <p><b>Cazuela de fideos ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p><b>Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla</b> (al horno con patata, cebolla y tomate)</p> <p><i>Gluten y sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2423,49</td><td>591,90</td><td>9,74</td><td>1,14</td><td>82,50</td><td>19,47</td><td>21,82</td><td>4,32</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2423,49	591,90	9,74	1,14	82,50	19,47	21,82	4,32	<p><b>8</b></p> <p><b>Alubias con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b> (al horno; de lechuga y maíz)</p> <p><i>Pescado</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2451,46</td><td>585,91</td><td>29,69</td><td>4,15</td><td>51,02</td><td>18,35</td><td>22,28</td><td>5,75</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2451,46	585,91	29,69	4,15	51,02	18,35	22,28	5,75	<p><b>9</b></p> <p><b>Arroz a la cubana ecológico*</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2439,27</td><td>583,00</td><td>16,61</td><td>2,99</td><td>91,03</td><td>17,15</td><td>17,12</td><td>5,60</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2439,27	583,00	16,61	2,99	91,03	17,15	17,12	5,60	<p><b>10</b></p> <p><b>Crema de hortalizas ecológica*</b> (patata, zanahoria y judía verde)</p> <p><b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b> (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos, Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2411,88</td><td>576,45</td><td>22,98</td><td>4,33</td><td>66,07</td><td>22,16</td><td>21,10</td><td>4,91</td></tr> </table> <p>CENA: Coliflor al pimentón y lomo de cerdo asado. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2411,88	576,45	22,98	4,33	66,07	22,16	21,10	4,91	<p><b>11</b></p> <p><b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Espirales salteadas ecológicas* con salsa boloñesa</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)</p> <p><i>Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2389,14</td><td>571,02</td><td>26,63</td><td>3,73</td><td>68,09</td><td>12,18</td><td>12,60</td><td>2,44</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de puerros y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2389,14	571,02	26,63	3,73	68,09	12,18	12,60	2,44
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2423,49	591,90	9,74	1,14	82,50	19,47	21,82	4,32																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2451,46	585,91	29,69	4,15	51,02	18,35	22,28	5,75																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2439,27	583,00	16,61	2,99	91,03	17,15	17,12	5,60																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2411,88	576,45	22,98	4,33	66,07	22,16	21,10	4,91																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2389,14	571,02	26,63	3,73	68,09	12,18	12,60	2,44																																																																														
Semana 3	<p><b>14</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><b>Albóndigas mixtas (de cerdo y ternera) en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)</p> <p><i>Gluten, soja y sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2539,29</td><td>606,93</td><td>24,81</td><td>4,64</td><td>64,93</td><td>20,42</td><td>19,87</td><td>6,52</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2539,29	606,93	24,81	4,64	64,93	20,42	19,87	6,52	<p><b>15</b></p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2408,34</td><td>575,61</td><td>27,30</td><td>3,89</td><td>57,73</td><td>20,09</td><td>18,04</td><td>4,90</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2408,34	575,61	27,30	3,89	57,73	20,09	18,04	4,90	<p><b>16</b></p> <p><b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p><b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b> (con ajo y perejil)</p> <p><i>Pescado</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2560,22</td><td>611,91</td><td>19,94</td><td>3,04</td><td>79,78</td><td>18,63</td><td>25,02</td><td>4,59</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2560,22	611,91	19,94	3,04	79,78	18,63	25,02	4,59	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas* y chorizo</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Soja. Puede contener trazas de: Leche, Mostaza y Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2527,49</td><td>604,41</td><td>38,87</td><td>9,73</td><td>42,40</td><td>21,60</td><td>17,77</td><td>1,29</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2527,49	604,41	38,87	9,73	42,40	21,60	17,77	1,29	<p><b>18</b></p> <p><b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Pescado</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>1551,80</td><td>594,55</td><td>14,23</td><td>1,84</td><td>88,97</td><td>23,34</td><td>24,55</td><td>4,64</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	1551,80	594,55	14,23	1,84	88,97	23,34	24,55	4,64
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2539,29	606,93	24,81	4,64	64,93	20,42	19,87	6,52																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2408,34	575,61	27,30	3,89	57,73	20,09	18,04	4,90																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2560,22	611,91	19,94	3,04	79,78	18,63	25,02	4,59																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2527,49	604,41	38,87	9,73	42,40	21,60	17,77	1,29																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
1551,80	594,55	14,23	1,84	88,97	23,34	24,55	4,64																																																																														
Semana 4	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y maíz)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2534,99</td><td>605,88</td><td>20,33</td><td>4,34</td><td>81,07</td><td>16,77</td><td>22,57</td><td>3,09</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2534,99	605,88	20,33	4,34	81,07	16,77	22,57	3,09	<p><b>22</b></p> <p><b>Sopa con estremitas ecológica*</b> (con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja</i></p> <p><b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2538,08</td><td>618,79</td><td>17,86</td><td>3,04</td><td>61,17</td><td>20,95</td><td>29,22</td><td>7,85</td></tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2538,08	618,79	17,86	3,04	61,17	20,95	29,22	7,85	<p><b>23</b></p> <p><b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín)</p> <p><b>Pinchito de pollo con hortalizas y arroz</b> (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)</p> <p><i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2485,72</td><td>593,57</td><td>15,15</td><td>2,85</td><td>81,09</td><td>23,55</td><td>26,82</td><td>7,01</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2485,72	593,57	15,15	2,85	81,09	23,55	26,82	7,01	<p><b>24</b></p> <p><b>Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)</p> <p><i>Pescado</i></p> <p><b>Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)</p> <p><i>Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja</i></p> <p><i>Yogur Leche</i></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>1944,44</td><td>612,22</td><td>23,00</td><td>4,56</td><td>80,45</td><td>26,69</td><td>17,70</td><td>2,82</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	1944,44	612,22	23,00	4,56	80,45	26,69	17,70	2,82	<p><b>25</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p><b>Filete de perca rustida con zanahoria rehogada</b> (al horno con zanahoria y cebolla)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2424,93</td><td>576,20</td><td>19,84</td><td>3,55</td><td>54,56</td><td>19,12</td><td>39,27</td><td>2,88</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2424,93	576,20	19,84	3,55	54,56	19,12	39,27	2,88
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2534,99	605,88	20,33	4,34	81,07	16,77	22,57	3,09																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2538,08	618,79	17,86	3,04	61,17	20,95	29,22	7,85																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2485,72	593,57	15,15	2,85	81,09	23,55	26,82	7,01																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
1944,44	612,22	23,00	4,56	80,45	26,69	17,70	2,82																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2424,93	576,20	19,84	3,55	54,56	19,12	39,27	2,88																																																																														
Semana 5	<p><b>28</b></p> <p><b>Crema de patata y puerro ecológica*</b> (con patata, puerro y zanahoria)</p> <p><b>Abadejo al ajo y perejil con ensalada</b> (al horno; de lechuga y tomate)</p> <p><i>Pescado</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2490,70</td><td>595,29</td><td>31,06</td><td>3,97</td><td>53,73</td><td>18,33</td><td>21,78</td><td>5,01</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y brocheta de pollo. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2490,70	595,29	31,06	3,97	53,73	18,33	21,78	5,01	<p><b>29</b></p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>1671,23</td><td>573,69</td><td>17,81</td><td>3,17</td><td>46,59</td><td>14,49</td><td>13,36</td><td>3,53</td></tr> </table> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	1671,23	573,69	17,81	3,17	46,59	14,49	13,36	3,53	<p><b>30</b></p> <p><b>Espirales con verduras ecológicas* con salsa de tomate</b> (con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja</i></p> <p><b>Estofado de pavo con hortalizas salteadas</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)</p> <p><i>Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2496,95</td><td>596,79</td><td>13,42</td><td>2,77</td><td>84,34</td><td>21,49</td><td>29,49</td><td>3,81</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2496,95	596,79	13,42	2,77	84,34	21,49	29,49	3,81	<p><b>31</b></p> <p><b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Lentejas con hortalizas ecológicas* con chistorra</b> (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p><i>Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche y Mostaza</i></p> <p><i>Yogur Leche</i></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i></p> <table border="1"> <tr><th>Energía (kJ)</th><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>AGS (g)</th><th>HC (g)</th><th>Az. (g)</th><th>Prot. (g)</th><th>Sal (g)</th></tr> <tr><td>2507,50</td><td>599,64</td><td>33,19</td><td>5,97</td><td>51,42</td><td>22,05</td><td>17,02</td><td>3,99</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2507,50	599,64	33,19	5,97	51,42	22,05	17,02	3,99	<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de <b>PAN ECOLÓGICO (30g/comensal)</b>. Martes y jueves se servirá <b>PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal)</b>.</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 ECOLÓGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>																
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2490,70	595,29	31,06	3,97	53,73	18,33	21,78	5,01																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
1671,23	573,69	17,81	3,17	46,59	14,49	13,36	3,53																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2496,95	596,79	13,42	2,77	84,34	21,49	29,49	3,81																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2507,50	599,64	33,19	5,97	51,42	22,05	17,02	3,99																																																																														

**CONSEJO SALUDABLE:** Camina hacia una vida más saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física para que haya un beneficio en nuestra salud. Corre, camina, practo baila... Lo que más te guste, pero evita el sedentarismo!

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.