

Semana 1

10

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes
(al horno con salsa de cebolla)
Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

11

Fideua de ternera eco
(con ternera , cebolla , zanahoria , pimiento y tomate)
gluten

Abadejo a la rondeña con ensalada
(con tomate, pimiento, cebolla; y ensalada de lechuga y maíz)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta

12

Arroz a la cubana eco
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y lombarda)
Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

13

Sopa con estrellitas ecológica*
(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)
Gluten

Guisado de pez espada con verduras
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

14

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

Semana 2

17

Lentejas con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Huevos cocidos con pisto asado y patata dado
(con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)
Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

18

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Salchichas de pavo con hortalizas y arroz
(al horno con pimiento , maíz y arroz)
Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

19

Ensalada de la Huerta
(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Alubias con verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta

20

Paella mixta eco
(con ternera , cebolla , zanahoria, pimiento , guisante y tomate)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo

Yogur
Leche

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta

21

Espirales hortelana ecológicas*
(con calabacín, zanahoria , pimiento y tomate)
Gluten

Merluza en salsa con ensalada
(con pimiento, cebolla , puerro y tomate y ensalada de lechuga y tomate)
Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta

Semana 3

24

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Albóndigas de cerdo a la santanderina con ensalada
(con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda)
Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta

25

Arroz al horno ecológico* salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Tortilla de patata y espinacas con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta

26

Ensalada completa con remolacha
(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

27

Puchero andaluz ecológico*
(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)
Gluten

Fogonero al horno con zanahoria
(al horno; con cebolla, ajo y perejil y zanahoria)
Huevo

Yogur
Leche

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta

28

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla francesa con guisantes
(con guisantes , ajo)
Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF	# REF	# REF	# REF

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana 4	1 Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Huevos cocidos con guarnición de verdura primavera (al horno con cebolla , puerro ,pimiento y patata) <i>Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	2 Cazuela de arroz con ternera eco* (con ternera, zanahoria, cebolla , pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	3 Macarrones con verduras ecológicos* salsa de tomate (con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	4 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) Contramuslo de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</i> Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	5 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino) Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde , calabacín y tomate) Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!
	CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta	CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta	CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta	CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta	CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta
Semana 5	8 Espaguetis salteados ecológicos*salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i> Tortilla francesa con ensalada <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	9 Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes (al horno con salsa de cebolla) y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	10 Arroz a la cubana ecológico* (salsa de tomate con zanahoria y puerro) Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	11 Sopa con estremitas ecológica* (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten</i> Guisado de atún con tomate y hortalizas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	12 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!
	CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta	CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al horno. Fruta	CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	CENA: Champiñón al ajillo y lomo asado. Fruta
Semana 6	15 Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (al horno con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y maíz) <i>Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	16 Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	17 Paella mixta eco (con ternera , cebolla , zanahoria, pimiento , guisante y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Gallineta rebozada con zanahoria baby (al horno con zanahoria baby) <i>Pescado</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	18 Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	19 Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria , pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>
	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!	Energía (kcal) # REF! Grasas (g) # REF! HC (g) # REF! Prot (g) # REF!
	CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta	CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta	CENA: Menestra de verduras y huevos revueltos. Fruta	CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
22	23	24	25	26	



Arroz al horno ecológico* salsa de tomate

(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

*Gluten***Tortilla de patata y cebolla con ensalada**

(de lechuga y tomate)

*Huevo***Fruta fresca de temporada****Pan ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta

Puchero andaluz ecológico*

(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)

Pinchito de pollo encebollado (con cebolla, pimiento y patata)

(al horno con cebolla, tomate, pimiento y patata)

*Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo***Fruta fresca de temporada****Pan integral ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta

Crema de calabacín ecológica*

(con patata, calabacín)

*Puede contener trazas de: Sulfitos***Merluza con ajo y perejil y ensalada**

(al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y lombarda)

*Sulfitos***Fruta fresca de temporada****Pan ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta

Fideua de ternera eco

(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)

*Puede contener trazas de: Sulfitos***Huevos cocidos con pisto asado**

(con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)

*Huevo***Yogur***Leche***Pan integral ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

Ensalada completa

(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Garbanzos jardinera ecológicos*

(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)

Fruta fresca de temporada**Pan ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Champiñón al ajo y pescado blanco al caldo corto. Fruta

29

Lentejas con hortalizas ecológicas*

(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)

*Puede contener trazas de: Sulfitos***Tortilla de patata y espinacas con ensalada**

(de lechuga y maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico*Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado azul. Fruta

30

Cazuela de arroz con ternera eco

(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Filete de palometa a la riojana con judías verdes

(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate)

Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico*Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Puré de patata y lomo asado. Fruta

31

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate

(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

*Gluten***Estofado de pavo con hortalizas**

(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Gluten, Huevo, Leche. Puede contener trazas de: Soja

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico*Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta

1

Ensalada de la Huerta

(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Alubias con verduras ecológicas*

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Yogur

*Leche***Pan integral ecológico***Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta

2

Crema de zanahoria ecológica*

(con patata y zanahoria)

*Puede contener trazas de: Sulfitos***Pizza Margarita con ensalada**

(con tomate y queso; y ensalada de lechuga y zanahoria)

Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico*Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo*

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
# REF!	# REF!	# REF!	# REF!

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

