Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

LUNES

6 FESTIVO

Espirales con verduras ecológicos* con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja

Estofado de pavo con hortalizas salteadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)
Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2416,95	577,66	31,59	4,32	54,12	14,72	14,30	0,91

CENA: Ensalada verde y brocheta de pollo. Fruta

MARTES

7 FESTIVO

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2426,28	579,89	33,72	5,95	53,49	13,26	12,79	0,96

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

MIÉRCOLES

8

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)

Abadejo al ajo y perejil con ensalada
(al horno; de lechuga y tomate)
Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2468,00	585,83	34,08	6,20	51,39	10,43	14,82	0,81

CENA: Sopa de ave y reuelto de espárragos. Fruta

JUEVES

9

Ensalada variada
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
Huevo

Lentejas con hortalizas ecológicas* con chistorra
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche y Mostaza

Yogur
Leche

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2477,32	584,54	33,53	9,86	51,55	11,95	14,92	1,00

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

VIERNES

10

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Merluza en salsa con guisantes rehogados
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2446,51	584,73	32,05	3,72	54,75	11,12	13,19	1,00

CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rustido. Fruta

13

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Jamonicos de pollo asados con ensalada
(de lechuga y maíz)
Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2004,44	584,11	32,29	9,65	53,87	12,25	13,84	1,01

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

14

Sopa con estrellitas ecológica*
(con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja

Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas
(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)
Pescado, Sulfitos, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2402,40	586,86	31,10	7,27	54,12	15,75	14,78	0,90

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

15

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2415,39	576,81	31,24	5,15	55,95	12,39	12,89	0,99

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

16

Alubias de verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

Abadejo al horno con judías verdes salteadas
(con ajo y perejil)
Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2406,32	575,12	34,00	7,08	50,57	12,23	14,56	0,99

CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta

17

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)
Huevo

Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2423,51	579,23	32,00	4,73	55,24	14,96	12,43	0,89

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

20

Arroz a la campesina ecológico*
(con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo)

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

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2415,71	580,36	30,46	4,68	57,10	12,01	14,44	1,43

CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

21

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)

Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados
(al horno)
Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2423,26	579,17	33,56	6,98	53,21	12,09	13,21	0,95

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta

22

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

Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Soja. Puede contener trazas de: Leche, Mostaza y Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2478,28	584,52	34,50	6,46	52,34	18,37	13,07	0,91

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

23

Espirales hortelana ecológicos* con huevo
(con zanahoria, tomate y pimiento)
Huevo, Gluten. Puede contener trazas de: Soja

San Pedro en salsa con ensalada
(al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)
Pescado

Yogur
Leche

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2582,98	585,89	34,10	8,72	51,09	18,05	14,81	1,17

CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

24

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

Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz
(al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)
Gluten y sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2406,77	575,17	31,82	4,73	53,98	14,58	13,25	0,96

CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta

27

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)

Salchichas de pollo encebolladas
(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2412,92	576,70	33,98	6,96	52,30	12,11	13,72	0,85

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

28

Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Fogonero al horno con zanahoria salteada
(con zanahoria, cebolla y perejil)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2436,64	582,37	33,83	6,74	51,30	13,33	14,30	0,90

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

29

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2411,69	576,41	32,53	5,57	56,01	12,07	11,46	1,24

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta

30

Ensalada variada
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
Huevo

Espaguetis salteados ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja

Yogur
Leche

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2405,54	576,14	34,50	8,72	54,10	17,44	13,20	0,99

CENA: Sopa julliana y pescado blanco con tomate. Fruta

31

Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

Filete de perca rustida con ensalada
(al horno; de lechuga y lombarda)
Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2434,66	581,90	34,00	5,58	51,00	13,72	15,00	0,95

CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera.

Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas".

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico 275% 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.

CONSEJO SALUDABLE: Nuevo mes, nuevo año y nuevos propósitos. Entre estos propósitos deben priorizar aquellos que sean saludables como hacer ejercicio con regularidad y constancia, eligiendo actividades que nos gusten, las podamos llevar a cabo con continuidad y nos hagan mantenernos saludables y enérgicos.