

**FRUTA DE TEMPORADA:** Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.

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

**CONSEJO SALUDABLE:** Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bollería industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludable como brochetas de frutas, crudités de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.

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 ≥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.

**Ensalada de la Huerta**

(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)

*Pescado*

**Macarrones ecológicos\* con salsa boloñesa y queso rallado**

(con carne picada de ternera y cerdo)

*Gluten, Sulfitos*

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)
2481,11	604,22	33,28	8,02	53,54	18,05	13,85	1,00

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

**Alubias con hortalizas ecológicas\***

(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

**Filete de perca rustida con zanahoria rehogada**

(al horno con zanahoria y cebolla)

*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)
2547,89	608,96	34,09	3,36	52,68	15,33	12,45	0,94

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

**5**

**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)
2590,77	608,03	34,05	6,81	51,63	12,51	14,32	0,83

CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo

**6**

**Garbanzos jardinera ecológicos\***

(con patata, zanahoria, pimienta y tomate)

**Tortilla de espinacas con ensalada**

(de lechuga y zanahoria)

*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)
2501,15	598,55	31,63	8,23	53,33	20,78	14,80	1,00

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

**7**

**Espirales con verduras ecológicas\* con salsa de tomate**

(con champiñón, zanahoria y pimienta; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

*Gluten. Puede contener: Huevo y 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)
2517,58	601,72	34,20	4,63	52,08	14,16	13,73	0,91

CENA: Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo

**8**

**Ensalada variada**

(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)

*Huevo*

**Lentejas con hortalizas ecológicas\* con chistorra**

(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

*Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten*

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)
2548,36	601,52	33,77	10,03	51,74	11,76	14,50	1,00

CENA: Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta

**9**

**Cazuela de arroz con ternera ecológica\***

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

**Merluza en salsa con guisantes rehogados**

(al horno con pimienta, 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)
2533,33	605,48	33,52	4,14	53,74	10,91	12,74	0,93

CENA: Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo

**12**

**Crema de calabacín ecológica\***

(con patata y calabacín)

**Jamoncitos 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)
2077,87	601,66	34,92	8,75	50,60	11,65	14,47	0,87

CENA: Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

**13**

**Sopa con estrellitas ecológica\***

(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)

*Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo*

**Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas**

(guisado con patata, pimienta, cebolla y tomate)

*Pescado, Gluten, 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)
2549,26	609,64	34,41	6,48	53,29	13,95	12,31	0,95

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo

**14**

**Arroz a la cubana ecológico\***

(con salsa de tomate)

**Tortilla francesa 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)
2488,91	594,38	35,00	7,00	51,48	11,58	13,52	0,66

CENA: Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo

**15**

**Alubias con verduras ecológicas\***

(con patata, zanahoria, pimienta, 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)
2523,04	603,02	34,56	6,75	52,24	12,34	13,20	1,00

CENA: Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo

**16**

**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*

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)
2423,43	605,91	34,89	4,65	52,65	14,25	12,45	0,89

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

**19**

**Arroz a la campesina ecológico\***

(con zanahoria, cebolla, guisante, pimienta, 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)
2531,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

CENA: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo

**20**

**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)
2498,48	597,15	34,97	7,21	52,22	11,60	12,82	0,95

CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo

**21**

**Ensalada de la Huerta**

(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)

*Pescado*

**Lentejas con hortalizas ecológicas\* y chorizo**

(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

*Puede contener trazas de: Gluten*

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)
2556,24	603,15	34,93	6,73	51,98	17,02	13,10	0,96

CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo

**22**

**Espirales hortelana ecológicos\***

(con zanahoria, tomate y pimienta)

*Gluten. Puede contener: Huevo y Soja*

**San Pedro en salsa con ensalada**

(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)
2638,62	599,19	30,00	5,26	50,85	16,79	19,15	1,00

CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

**23**

**Garbanzos jardinera ecológicos\***

(con patata, zanahoria, pimienta y tomate)

**Hamburguesa de pollo con estofado de pimienta y arroz**

(al horno con estofado de pimienta, maíz y arroz)

*Soja 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)
2515,55	601,17	34,64	5,13	52,12	13,39	13,25	0,96

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

**26**

**Crema de hortalizas ecológica\***

(con patata, zanahoria y judía verde)

**Salchichas de pollo encebolladas**

(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimienta 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)
2489,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

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

**27**

**Arroz al horno ecológico\* con salsa de tomate**

**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	606,90	34,69	6,44	51,49	12,93	13,82	0,91

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo

**28**

**Puchero andaluz ecológico\***

(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, 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)
2482,27	593,28	30,06	4,82	45,00	9,55	11,94	1,00

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta o lácteo

**29**

**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*

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)
2495,92	596,54	34,46	7,19	52,27	17,01	13,27	0,99

CENA: Sopa Juliana y brocheta de pescado blanco. Fruta

**30**

**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)
2545,12	608,30	34,14	5,96	51,28	13,42	14,58	0,95

CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo