

1 **LUNES**

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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2527,20	604,01	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

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

2 **MARTES**

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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2436,64	610,09	31,00	6,42	51,57	13,21	13,83	1,11

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo

3 **MIÉRCOLES**

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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2548,29	609,06	30,92	5,40	45,00	9,64	12,00	1,00

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

4 **JUEVES**

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)
Huevo, 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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	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

5 **VIERNES**

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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2497,69	596,96	33,39	5,49	51,63	13,66	14,98	1,00

CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo

8

Macarrones con verduras ecológicos*
con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento)
Gluten

Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados
(al horno con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2527,20	604,01	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta o lácteo

9

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)

Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verdura
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)
Soja y Sulfitos
Fruta fresca de temporada

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

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

10

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

Tortilla francesa 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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Verduras rehogadas y pavo rustido. Fruta o lácteo

11

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

Lomos de jurel a la rondeña con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)
Pescado, Sulfitos
Yogur
Leche
Pan Integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2542,11	607,59	32,27	6,07	53,83	14,66	13,90	0,99

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

12

Ensalada mixta
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)

Lentejas con verduras ecológicas* y chistorra
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten, Leche y Mostaza
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2568,88	609,47	34,58	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00

CENA: Sémola y pescado azul al ajillo. Fruta o lácteo

15

Cazuela de fideos ecológica*
(con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)
Gluten

Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla
(al horno con patata, cebolla y tomate)
Soja y sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2527,20	604,01	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

CENA: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta o lácteo

16

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

Merluza al ajo y perejil con ensalada
(al horno; de lechuga y maíz)
Pescado
Fruta fresca de temporada

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

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2538,42	606,70	34,63	6,79	51,15	11,95	14,22	0,95

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta o lácteo

17

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

Tortilla de espinacas 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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2141,18	604,41	31,45	0,00	55,30	0,00	13,25	0,89

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo

18

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

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

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

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2524,85	603,45	32,63	3,64	54,53	13,50	12,84	0,74

CENA: Hervido y pavo asado. Fruta o lácteo

19

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

Espirales salteados ecológicos*
con salsa boloñesa
(salsa de tomate con carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos. Puede contener: Huevo y Soja
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2517,71	601,77	33,28	6,63	52,80	16,13	13,98	0,96

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

20

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

Albóndigas de ternera en salsa con ensalada
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)
Soja y Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2520,79	602,51	33,12	7,23	53,69	13,54	13,19	0,97

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

23

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

Tortilla de patata y cebolla 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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2525,77	603,67	32,97	6,16	54,68	13,67	12,36	0,81

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

24

Espaguetis salteados ecológicos*
con salsa de tomate
Gluten

Abadejo al horno con guisantes salteados
(con ajo y perejil)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2524,95	603,48	33,52	5,38	52,63	12,30	13,85	0,98

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

25

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

Lentejas con verduras ecológicas* y chorizo
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de: Gluten

Yogur
Leche
Pan Integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2453,50	597,62	33,01	8,10	53,54	18,06	13,45	0,99

CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

26

Paella mixta ecológica*
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Fogonero con pisto asado
(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2547,89	608,96	34,99	3,36	52,68	15,33	12,45	0,94

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

RUTA DE TEMPORADA: Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.

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.

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).

CONSEJO SALUDABLE: Con la llegada del buen tiempo vamos a aprovechar para hacer ejercicio físico al aire libre, y si lo podemos acompañar de un picnic saludable mucho mejor.