

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																															
Semana 1	<b>FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano.</b>	<b>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas".</b>	<b>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).</b>	<b>10</b> <b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Lomos de jurel a la rondeña con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)  <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Yogur</b> <i>Leche</i> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>11</b> <b>Ensalada mixta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)  <b>Lentejas con verduras ecológicas* y chistorra</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  <i>Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>																																																																															
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2456,55</td> <td>599,14</td> <td>30,73</td> <td>5,87</td> <td>55,37</td> <td>15,08</td> <td>13,90</td> <td>0,96</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2456,55	599,14	30,73	5,87	55,37	15,08	13,90	0,96	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2568,88</td> <td>609,47</td> <td>34,58</td> <td>7,33</td> <td>53,00</td> <td>14,75</td> <td>12,42</td> <td>1,00</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2568,88	609,47	34,58	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00																																															
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2456,55	599,14	30,73	5,87	55,37	15,08	13,90	0,96																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2568,88	609,47	34,58	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00																																																																													
Semana 2	<b>14</b> <b>Cazuela de fideos ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)  <i>Gluten</i> <b>Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla</b> (al horno con patata, cebolla y tomate)  <i>Soja y sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>15</b> <b>Alubias con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  <b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b> (al horno; de lechuga y maíz)  <i>Pescado</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>16</b> <b>Arroz a la cubana ecológico*</b> (con salsa de tomate)  <b>Tortilla de espinacas con ensalada</b> (de lechuga y lombarda)  <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>17</b> <b>Crema de hortalizas ecológica*</b> (patata, zanahoria y judía verde)  <b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b> (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)  <i>Pescado, Gluten, Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>18</b> <b>Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)  <i>Huevo</i> <b>Espirales salteados ecológicos* con salsa boloñesa</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)  <i>Gluten, Sulfitos. Puede contener: Huevo y Soja</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2513,10</td> <td>607,56</td> <td>33,54</td> <td>3,86</td> <td>53,63</td> <td>12,79</td> <td>12,83</td> <td>0,96</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2513,10	607,56	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2542,41</td> <td>607,65</td> <td>34,59</td> <td>6,79</td> <td>51,20</td> <td>12,04</td> <td>14,22</td> <td>1,01</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2542,41	607,65	34,59	6,79	51,20	12,04	14,22	1,01	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2510,00</td> <td>600,66</td> <td>34,79</td> <td>6,41</td> <td>53,00</td> <td>12,36</td> <td>12,21</td> <td>0,99</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2510,00	600,66	34,79	6,41	53,00	12,36	12,21	0,99	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2524,85</td> <td>603,45</td> <td>32,63</td> <td>3,64</td> <td>54,53</td> <td>13,50</td> <td>12,84</td> <td>0,74</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2524,85	603,45	32,63	3,64	54,53	13,50	12,84	0,74	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2531,83</td> <td>605,15</td> <td>33,60</td> <td>6,70</td> <td>52,50</td> <td>16,04</td> <td>13,90</td> <td>0,96</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2531,83	605,15	33,60	6,70	52,50	16,04	13,90
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2513,10	607,56	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2542,41	607,65	34,59	6,79	51,20	12,04	14,22	1,01																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2510,00	600,66	34,79	6,41	53,00	12,36	12,21	0,99																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2524,85	603,45	32,63	3,64	54,53	13,50	12,84	0,74																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2531,83	605,15	33,60	6,70	52,50	16,04	13,90	0,96																																																																													
	CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta	CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta	CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Coliflor al pimentón y lomo de cerdo asado. Fruta	CENA: Crema de puerros y pescado blanco al papillote. Fruta																																																																															
Semana 3	<b>21</b> <b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín)  <b>Albóndigas de ternera en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)  <i>Soja y Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>22</b> <b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)  <b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria)  <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>23</b> <b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b>  <i>Gluten</i> <b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b> (con ajo y perejil)  <i>Pescado</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>24</b> <b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)  <i>Huevo</i> <b>Lentejas con verduras ecológicas* y chorizo</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)  <i>Puede contener trazas de: Gluten</i> <b>Yogur</b> <i>Leche</i> <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>25</b> <b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)  <b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)  <i>Pescado</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>																																																																															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2460,96</td> <td>588,71</td> <td>34,97</td> <td>10,40</td> <td>53,69</td> <td>15,38</td> <td>11,34</td> <td>1,09</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2460,96	588,71	34,97	10,40	53,69	15,38	11,34	1,09	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2490,21</td> <td>595,17</td> <td>32,23</td> <td>6,03</td> <td>55,24</td> <td>13,81</td> <td>12,53</td> <td>0,81</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2490,21	595,17	32,23	6,03	55,24	13,81	12,53	0,81	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2524,95</td> <td>603,48</td> <td>33,52</td> <td>5,18</td> <td>52,63</td> <td>12,30</td> <td>13,85</td> <td>0,98</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2524,95	603,48	33,52	5,18	52,63	12,30	13,85	0,98	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2411,21</td> <td>593,51</td> <td>31,89</td> <td>7,86</td> <td>54,52</td> <td>18,51</td> <td>13,58</td> <td>1,09</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2411,21	593,51	31,89	7,86	54,52	18,51	13,58	1,09	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2547,89</td> <td>608,96</td> <td>34,99</td> <td>3,36</td> <td>52,57</td> <td>15,30</td> <td>12,45</td> <td>0,94</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2547,89	608,96	34,99	3,36	52,57	15,30	12,45
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2460,96	588,71	34,97	10,40	53,69	15,38	11,34	1,09																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2490,21	595,17	32,23	6,03	55,24	13,81	12,53	0,81																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2524,95	603,48	33,52	5,18	52,63	12,30	13,85	0,98																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2411,21	593,51	31,89	7,86	54,52	18,51	13,58	1,09																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2547,89	608,96	34,99	3,36	52,57	15,30	12,45	0,94																																																																													
	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: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta	CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta																																																																															
Semana 4	<b>28</b> <b>Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y maíz)  <i>Huevo</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>29</b> <b>Sopa con estrellitas ecológica*</b> (con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)  <i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo</i> <b>Lomos de barramundi a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)  <i>Pescado, Sulfitos</i> <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan integral</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<b>30</b> <b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín)  <b>Pinchito de pollo con hortalizas y arroz</b> (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)  <b>Fruta fresca de temporada</b>  <b>Pan</b> <i>Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</i>	<div style="background-color: #00FF00; padding: 10px;"> <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> </div>		<b>CONSEJO SALUDABLE:</b> Contar con una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad física no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que tiene consecuencias positivas para la salud. Son muchas las funciones que cumple el agua en relación con la actividad física, entre ellas: mantiene más estable el volumen sanguíneo y la temperatura corporal, para un mejor comportamiento físico del organismo.																																																																														
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2531,35</td> <td>605,01</td> <td>34,04</td> <td>6,99</td> <td>52,39</td> <td>11,29</td> <td>13,56</td> <td>0,90</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)				Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2531,35	605,01	34,04	6,99	52,39	11,29	13,56	0,90	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2542,67</td> <td>607,71</td> <td>33,76</td> <td>4,95</td> <td>53,23</td> <td>13,27</td> <td>13,01</td> <td>1,11</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2542,67	607,71	33,76	4,95	53,23	13,27	13,01	1,11	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (%)</th> <th>AGS (%)</th> <th>HC (%)</th> <th>Az (%)</th> <th>Prot. (%)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2310,24</td> <td>601,05</td> <td>34,38</td> <td>4,62</td> <td>52,56</td> <td>15,58</td> <td>13,06</td> <td>0,92</td> </tr> </tbody> </table>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)	2310,24	601,05	34,38	4,62	52,56	15,58	13,06	0,92																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2531,35	605,01	34,04	6,99	52,39	11,29	13,56	0,90																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2542,67	607,71	33,76	4,95	53,23	13,27	13,01	1,11																																																																													
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)																																																																													
2310,24	601,05	34,38	4,62	52,56	15,58	13,06	0,92																																																																													
	CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta	CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta	CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta																																																																																	