

Semana 1

**2**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2513,10	604,01	30,75	3,58	55,04	13,70	14,21	0,96

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

**3**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**4**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**5**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**6**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2568,88	609,47	34,58	7,23	53,00	14,75	12,42	1,00

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

Semana 2

**9**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2513,10	607,56	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

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

**10**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**11**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**12**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**13**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

Semana 3

**16**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**17**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**18**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2524,95	603,48	33,52	5,18	52,63	12,30	13,85	0,98

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

**19**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

**20**

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	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

Semana 4

**23**

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

**Tortilla francesa 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)
2531,35	605,01	34,04	6,99	52,77	13,56	13,56	0,90

**CENA:** Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta o lácteo

**24**

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

**Lomos de barramundi a la riojana con ensalada**  
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)  
*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)
2545,57	608,40	30,63	6,50	51,50	12,84	17,87	0,86

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

**25**

**Crema de calabacín ecológica\***  
(con patata y calabacín)

**Pinchito de pollo con hortalizas y arroz**  
(al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)  
*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)
2310,24	601,05	34,38	4,62	52,56	15,58	13,06	0,92

**CENA:** Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta o lácteo

**26**

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

**Macarrones ecológicos\* con salsa boloñesa y queso rallado**  
(salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)  
*Gluten, Sulfitos, Leche*  
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)
2642,06	609,49	35,00	12,70	51,88	17,72	13,12	0,97

**CENA:** Menestra de verduras y tortilla de champiñón. Fruta

**27**

**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)
2496,62	606,14	34,69	4,95	51,86	13,68	13,45	0,99

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

Semana 5

**30**

**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)
2547,75	608,93	34,18	6,57	51,63	12,22	14,33	0,80

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

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, pera, mandarina y plátano

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.

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

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, pera, mandarina y plátano

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

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, pera, mandarina y plátano

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

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, pera, mandarina y plátano

**CONSEJO SALUDABLE:** El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfruta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!