

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

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, plátano, mandarina, naranja y pera.

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: Entre los muchos beneficios de practicar deporte encontramos equilibrio tanto físico como psíquico, genera mayor capacidad de concentración, esfuerzo y superación. Hay que tener en cuenta que es muy importante combinarlo con una dieta completa y variada.

8

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

11

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)
2527,20	604,01	30,75	3,58	55,04	13,70	14,21	0,96

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

12

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

13

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

14

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

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)
2542,11	607,59	32,27	6,07	53,83	14,66	13,90	0,99

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

15

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	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00

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

18

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)

Pescado 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

19

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

20

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

21

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

22

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: Escalvada y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

25

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

26

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

27

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

28

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

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)
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

29

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