

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| <p>9 TALLARINES ECOLÓGICOS italiana (con tomate, verduras y queso)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta en conserva CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta</p> | <p>10 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p>Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Sémola y calamares a la plancha. Fruta</p> | <p>11 Crema de calabacín (con patata y verduras)</p> <p>Muslo de pollo al horno con zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p> | <p>12 Arroz caldoso con magro y verduras</p> <p>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Coliflor gratinada y guisado de ternera. Fruta</p> | <p>13 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p>GARBANZOS ECOLÓGICOS a la castellana (con patata, hortalizas y chorizo)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Puré de patata y lomo rustido. Fruta</p> |
| <p>16 Crema de verduras naturales con queso (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Brócoli al ajillo y pescado azul al caldo corto. Fruta</p> | <p>17 ESPIRALES ECOLÓGICAS napolitana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p>Merluza en salsa mery con judías verdes (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p> | <p>18 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta</p> | <p>19 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Gallineta empanada con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta</p> | <p>20 Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Yogur CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</p> |
| <p>23 TALLARINES ECOLÓGICOS con tomate y champiñón</p> <p>Tortilla de atún con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Verduras rehogadas y lomo rustido. Fruta</p> | <p>24 ALUBIAS ECOLÓGICAS a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con champiñón (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Col al vapor y sepia en salsa. Fruta</p> | <p>25 Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Puré de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p> | <p>26 GARBANZOS ECOLÓGICOS estofados (con patata, hortalizas y chorizo)</p> <p>Pizza de quesos con ensalada (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p> | <p>27 Crema de zanahoria (con patata y verduras)</p> <p>Filete de tilapia a la bilbaína con ensalada (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta</p> |
| <p>30 LENTEJAS ECOLÓGICAS con verduras</p> <p>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p> | <p>31 Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS (de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p>Filete de palometa a la vasca con guisantes (al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de temporada ecológica CENA: Ensalada de tomate y pavo a la plancha. Fruta</p> | <p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p> <p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p> | | |
| <p>FRUTA DE TEMPORADA ECOLÓGICA: manzana, mandarina, kiwi, plátano y pera</p> | <p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).</p> | | | |

CONSEJOS SALUDABLES

KM 0, una sabrosa iniciativa en nuestros menús

Consumir productos de proximidad es apostar por la Salud, la Economía Local y la del Planeta.

- 1) Son productos más Frescos, suelen recogerse en *temporada* y en su momento de maduración.
 - 2) Se favorece la *variedad* de los cultivos.
 - 3) Apoyamos al comercio *local*.
 - 4) Se *reducen las emisiones* de CO2: ¡no tienen que hacer grandes trayectos para llegar a tu mesa!
- ¡Unidos por un futuro Saludable y Sostenible!**



| | VALORACIÓN NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día): | | | | | | | | |
|------------------------|---|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | Energía (kcal): | HC (g): | Azúcares (g): | Proteína (g): | Grasas (g): | AGS (g): | AGM (g): | AGP (g): | Sal (g): |
| 09-ene | 650,80 | 73,28 | 13,59 | 21,74 | 28,01 | 4,42 | 5,91 | 15,43 | 1,59 |
| 10-ene | 670,30 | 67,51 | 16,20 | 26,35 | 28,90 | 4,59 | 7,11 | 14,75 | 2,50 |
| 11-ene | 498,40 | 43,89 | 14,56 | 12,63 | 29,90 | 5,31 | 7,13 | 15,43 | 2,50 |
| 12-ene | 568,44 | 86,78 | 15,03 | 21,52 | 13,56 | 2,16 | 2,87 | 6,99 | 2,70 |
| 13-ene | 715,45 | 59,66 | 16,80 | 25,97 | 38,56 | 10,33 | 11,67 | 14,25 | 2,48 |
| 16-ene | 688,95 | 48,22 | 16,79 | 21,40 | 44,20 | 10,98 | 7,26 | 18,42 | 2,15 |
| 17-ene | 548,30 | 70,41 | 13,60 | 24,65 | 17,99 | 3,49 | 6,47 | 6,41 | 2,13 |
| 18-ene | 599,37 | 57,54 | 15,17 | 24,13 | 27,40 | 4,78 | 12,19 | 7,90 | 4,10 |
| 19-ene | 615,90 | 51,94 | 13,89 | 23,06 | 33,64 | 5,36 | 8,14 | 17,18 | 2,06 |
| 20-ene | 602,34 | 73,27 | 9,03 | 15,87 | 25,76 | 9,54 | 7,75 | 7,42 | 1,60 |
| 23-ene | 688,20 | 78,11 | 16,45 | 24,85 | 29,13 | 5,43 | 7,45 | 15,11 | 1,83 |
| 24-ene | 570,47 | 49,64 | 12,57 | 27,23 | 27,06 | 4,74 | 6,01 | 14,10 | 2,20 |
| 25-ene | 651,18 | 82,24 | 14,28 | 17,85 | 26,96 | 4,85 | 6,87 | 12,72 | 2,06 |
| 26-ene | 693,30 | 79,31 | 15,73 | 24,87 | 27,44 | 8,47 | 9,38 | 7,52 | 2,21 |
| 27-ene | 521,20 | 51,91 | 21,00 | 17,95 | 25,30 | 4,15 | 7,59 | 11,59 | 3,50 |
| 30-ene | 686,12 | 56,85 | 14,05 | 31,28 | 34,30 | 9,03 | 4,56 | 13,57 | 1,95 |
| 31-ene | 536,30 | 62,36 | 13,20 | 27,52 | 18,56 | 3,73 | 5,23 | 7,19 | 2,60 |
| Total (17 días) | 617,94 | 64,29 | 14,82 | 22,87 | 28,04 | 5,96 | 7,27 | 12,12 | 2,36 |



La valoración nutricional diaria y mensual ha sido realizada con el Programa Informático para la evaluación de dietas y gestión de datos de alimentación DIAL

Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia

Abreviaturas. HC: hidratos de carbono; AGS: Ácidos grasos saturados; AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados