

LUNES

Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans"

MARTES

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de **PAN ECOLÓGICO** (30g/comensal). Martes y jueves se servirá PAN INTEGRAL ECOLÓGICO (30g/comensal).

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.

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Arroz cantonesa ecológico* salsa boloñesa
(con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de ternera)

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
663,55	24,67	90,24	11,85

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

4

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
Gluten

Huevos cocidos salteados con menestra
(al horno con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
672,07	24,89	82,86	17,88

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

5

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Atún con tomate y hortalizas
(al horno con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)

Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
624,59	25,84	71,17	17,88

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta

6 FESTIVO

Arroz campesina ecológico*
(con zanahoria, judía verde y guisante)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y lombarda)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
709,07	25,01	100,26	15,07

CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta

7

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con ensalada
(al horno; y ensalada de lechuga y tomate)

Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
651,53	31,24	65,56	17,15

CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al horno. Fruta

8 FESTIVO

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

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

Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
642,75	27,90	70,14	15,59

CENA: Champiñón al ajillo y lomo asado. Fruta

11

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Albóndigas de cerdo en salsa con zanahoria
(al horno con cebolla, puerro y pimiento)

Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
616,88	24,47	65,24	23,69

CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta

12

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

Tortilla de patata y espinacas con ensalada
(de lechuga y maíz)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
684,90	26,46	81,42	22,26

CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta

13

Macarrones hortelana ecológicos*
(con calabacín, zanahoria y pimiento)
Gluten

Filete de abadejo en salsa verde con judías verdes
(al horno con cebolla, ajo y perejil)

Pescado

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
662,55	23,68	82,32	20,60

CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta

14

Ensalada completa con remolacha
(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)

Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)

Puede contener trazas de: Sulfitos

Yogur
Leche

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
595,55	25,76	56,56	19,28

CENA: Menestra de verduras y huevos revueltos. Fruta

15

Arroz al horno ecológico* salsa de tomate

Salmón empanado con ensalada
(rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y zanahoria)

Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
657,07	22,53	92,62	14,32

CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta

18

Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate
Gluten

Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y lombarda)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
742,47	31,50	86,78	17,29

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta

19

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Salchichas de pavo con verduras rehogadas
(al horno con guisante, patata y pimiento)

Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
640,82	24,49	75,64	20,05

CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta

20

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Huevos cocidos con pisto asado
(con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento)

Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
598,35	21,68	68,56	20,31

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

21

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Gallineta rebozada con ensalada
(al horno; y ensalada de lechuga y tomate)

Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
621,01	27,82	58,18	24,70

CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta

22

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)

Arroz cantonesa ecológico* salsa cazadora
(con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de pollo)

Yogur
Leche

Pan ecológico
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)
674,35	21,58	90,24	11,79

CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta

Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (re 1169/2011,anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

