

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|----------------|------------|--------|----------|--------|---|----------------|------------|--|----------------|------------|--------|----------|--------|--|----------------|------------|--------|----------|--------|-------|-------|-------|--|----------------|------------|--------|----------|--------|-------|-------|-------|---|----------------|------------|--------|----------|--------|-------|-------|-------|
| | <p>FRUTA DE TEMPORADA: Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.</p> <p>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).</p> | <p>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</p> <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 ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p> | <p>1</p> <p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y zanahoria) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>606,50</td><td>24,21</td><td>75,10</td><td>11,38</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 606,50 | 24,21 | 75,10 | 11,38 | <p>2</p> <p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>606,95</td><td>27,90</td><td>55,93</td><td>18,89</td></tr> </table> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 606,95 | 27,90 | 55,93 | 18,89 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 606,50 | 24,21 | 75,10 | 11,38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 606,95 | 27,90 | 55,93 | 18,89 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>5</p> <p>Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>704,30</td><td>25,01</td><td>86,48</td><td>22,81</td></tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 704,30 | 25,01 | 86,48 | 22,81 | <p>6</p> <p>Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa con zanahoria dado (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>603,21</td><td>22,84</td><td>73,31</td><td>17,22</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 603,21 | 22,84 | 73,31 | 17,22 | <p>7</p> <p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Arroz cantonesa ecológico* salsa boloñesa (con judía verde, zanahoria y maíz; y salsa de tomate con carne picada de ternera)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>665,63</td><td>24,76</td><td>63,42</td><td>15,59</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 665,63 | 24,76 | 63,42 | 15,59 | <p>8</p> <p>Sopa con estrellitas ecológica* (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten</i></p> <p>Guisado de pez espada con verduras (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>590,52</td><td>19,85</td><td>68,81</td><td>22,19</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 590,52 | 19,85 | 68,81 | 22,19 | <p>9</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>709,96</td><td>30,81</td><td>73,46</td><td>20,26</td></tr> </table> <p>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 709,96 | 30,81 | 73,46 | 20,26 |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 704,30 | 25,01 | 86,48 | 22,81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 603,21 | 22,84 | 73,31 | 17,22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 665,63 | 24,76 | 63,42 | 15,59 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 590,52 | 19,85 | 68,81 | 22,19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 709,96 | 30,81 | 73,46 | 20,26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>12</p> <p>Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,40</td><td>20,38</td><td>70,54</td><td>21,40</td></tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 592,40 | 20,38 | 70,54 | 21,40 | <p>13</p> <p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Estofado de pavo con menestra (con zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, patata y tomate) <i>Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>635,32</td><td>23,77</td><td>73,88</td><td>18,71</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 635,32 | 23,77 | 73,88 | 18,71 | <p>14</p> <p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>690,82</td><td>18,85</td><td>96,43</td><td>25,01</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 690,82 | 18,85 | 96,43 | 25,01 | <p>15</p> <p>Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i></p> <p>Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Huevo</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>674,40</td><td>24,37</td><td>80,55</td><td>23,05</td></tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 674,40 | 24,37 | 80,55 | 23,05 | <p>16</p> <p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>591,27</td><td>24,15</td><td>62,65</td><td>15,41</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 591,27 | 24,15 | 62,65 | 15,41 |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 592,40 | 20,38 | 70,54 | 21,40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 635,32 | 23,77 | 73,88 | 18,71 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 690,82 | 18,85 | 96,43 | 25,01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 674,40 | 24,37 | 80,55 | 23,05 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 591,27 | 24,15 | 62,65 | 15,41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>19</p> <p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con cebolla, puerro y pimiento) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>627,36</td><td>24,66</td><td>65,03</td><td>24,53</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 627,36 | 24,66 | 65,03 | 24,53 | <p>20</p> <p>Arroz campesina ecológico* (con zanahoria, judía verde, guisante y cúrcuma)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>686,05</td><td>25,02</td><td>95,11</td><td>13,47</td></tr> </table> <p>CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 686,05 | 25,02 | 95,11 | 13,47 | <p>21</p> <p>Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,49</td><td>13,99</td><td>85,70</td><td>19,99</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 592,49 | 13,99 | 85,70 | 19,99 | <p>22</p> <p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Tortilla francesa con guisantes <i>Huevo</i></p> <p>Yogur <i>Leche</i></p> <p>Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>646,75</td><td>23,86</td><td>72,85</td><td>26,63</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 646,75 | 23,86 | 72,85 | 26,63 | <p>23</p> <p>Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>HC (g)</td><td>Prot (g)</td></tr> <tr><td>592,39</td><td>23,94</td><td>65,46</td><td>15,36</td></tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p> | Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | 592,39 | 23,94 | 65,46 | 15,36 |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 627,36 | 24,66 | 65,03 | 24,53 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 686,05 | 25,02 | 95,11 | 13,47 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 592,49 | 13,99 | 85,70 | 19,99 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 646,75 | 23,86 | 72,85 | 26,63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Energía (kcal) | Grasas (g) | HC (g) | Prot (g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 592,39 | 23,94 | 65,46 | 15,36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CONSEJOS SALUDABLES

Camina hacia una vida más saludable.
La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar como mínimo 60 minutos diarios de actividad física para que haya un beneficio en nuestra salud.
Corre, camina, practica un deporte o baila... Lo que más te guste, pero ¡evita el sedentarismo!



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.