

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																
<b>Semana 5</b>	<p><b>3 Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p><b>Dados de merluza en salsa con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2365,73</td><td>565,42</td><td>14,21</td><td>2,01</td><td>83,88</td><td>22,17</td><td>22,02</td><td>5,23</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2365,73	565,42	14,21	2,01	83,88	22,17	22,02	5,23	<p><b>4 Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes</b> (al horno) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2290,41</td><td>547,42</td><td>15,56</td><td>1,78</td><td>60,52</td><td>19,74</td><td>21,54</td><td>4,60</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2290,41	547,42	15,56	1,78	60,52	19,74	21,54	4,60	<p><b>5 Arroz a la cubana ecológico*</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2449,19</td><td>585,37</td><td>14,20</td><td>2,49</td><td>97,45</td><td>17,58</td><td>15,95</td><td>4,94</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2449,19	585,37	14,20	2,49	97,45	17,58	15,95	4,94	<p><b>6 FESTIVO</b></p> <p><b>Sopa con estrellitas ecológica*</b> (con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i></p> <p><b>Guisado de atún con tomate y hortalizas</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2423,69</td><td>579,28</td><td>16,25</td><td>3,51</td><td>69,31</td><td>21,95</td><td>24,55</td><td>3,13</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de puerros y lomo de cerdo asado. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2423,69	579,28	16,25	3,51	69,31	21,95	24,55	3,13	<p><b>7 Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra</b> (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2547,22</td><td>608,80</td><td>31,14</td><td>4,78</td><td>62,42</td><td>21,49</td><td>14,10</td><td>2,56</td></tr> </table> <p>CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2547,22	608,80	31,14	4,78	62,42	21,49	14,10	2,56
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2365,73	565,42	14,21	2,01	83,88	22,17	22,02	5,23																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2290,41	547,42	15,56	1,78	60,52	19,74	21,54	4,60																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2449,19	585,37	14,20	2,49	97,45	17,58	15,95	4,94																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2423,69	579,28	16,25	3,51	69,31	21,95	24,55	3,13																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2547,22	608,80	31,14	4,78	62,42	21,49	14,10	2,56																																																																														
<b>Semana 6</b>	<p><b>10 Crema de patata y puerro ecológica*</b> (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada</b> (con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2434,29</td><td>581,81</td><td>22,46</td><td>2,39</td><td>62,38</td><td>20,35</td><td>21,78</td><td>5,56</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2434,29	581,81	22,46	2,39	62,38	20,35	21,78	5,56	<p><b>11 Lentejas con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2188,86</td><td>523,15</td><td>19,39</td><td>3,04</td><td>64,87</td><td>20,25</td><td>19,19</td><td>4,31</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2188,86	523,15	19,39	3,04	64,87	20,25	19,19	4,31	<p><b>12 Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)</p> <p><b>Dados de salmón en su jugo con verduras</b> (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2579,69</td><td>616,56</td><td>13,76</td><td>2,30</td><td>95,56</td><td>20,94</td><td>22,63</td><td>4,77</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2579,69	616,56	13,76	2,30	95,56	20,94	22,63	4,77	<p><b>13 Ensalada completa con remolacha</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p><b>Yogur</b> <i>Leche</i></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2314,60</td><td>553,20</td><td>27,16</td><td>5,39</td><td>54,40</td><td>24,98</td><td>16,11</td><td>2,96</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2314,60	553,20	27,16	5,39	54,40	24,98	16,11	2,96	<p><b>14 Espirales hortelana ecológicas*</b> (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten</i></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes</b> (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2413,56</td><td>576,86</td><td>15,93</td><td>2,20</td><td>79,79</td><td>19,68</td><td>24,78</td><td>5,15</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2413,56	576,86	15,93	2,20	79,79	19,68	24,78	5,15
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2434,29	581,81	22,46	2,39	62,38	20,35	21,78	5,56																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2188,86	523,15	19,39	3,04	64,87	20,25	19,19	4,31																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2579,69	616,56	13,76	2,30	95,56	20,94	22,63	4,77																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2314,60	553,20	27,16	5,39	54,40	24,98	16,11	2,96																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2413,56	576,86	15,93	2,20	79,79	19,68	24,78	5,15																																																																														
<b>Semana 7</b>	<p><b>17 Arroz al horno ecológico* salsa de tomate</b> (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2532,91</td><td>605,38</td><td>17,42</td><td>2,61</td><td>93,77</td><td>17,92</td><td>14,68</td><td>4,59</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2532,91	605,38	17,42	2,61	93,77	17,92	14,68	4,59	<p><b>18 Puchero andaluz ecológico*</b> (con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p><b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2443,47</td><td>584,00</td><td>17,82</td><td>2,34</td><td>73,49</td><td>18,48</td><td>23,55</td><td>5,20</td></tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2443,47	584,00	17,82	2,34	73,49	18,48	23,55	5,20	<p><b>19 Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Pinchito de pollo encebollado</b> (al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata)</p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2387,46</td><td>570,62</td><td>28,26</td><td>3,89</td><td>53,81</td><td>17,65</td><td>24,29</td><td>4,82</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2387,46	570,62	28,26	3,89	53,81	17,65	24,29	4,82	<p><b>20 Fideuá de ternera ecológica*</b> (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten, Soja, Huevo</i></p> <p><b>Hamburguesa de merluza con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Yogur</b> <i>Leche</i></p> <p><b>Pan integral</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2529,52</td><td>604,57</td><td>17,60</td><td>3,79</td><td>83,57</td><td>26,96</td><td>24,81</td><td>5,41</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2529,52	604,57	17,60	3,79	83,57	26,96	24,81	5,41	<p><b>21 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan</b> <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (kJ)</td><td>Energía (kcal)</td><td>Grasas (g)</td><td>AGS (g)</td><td>HC (g)</td><td>Az. (g)</td><td>Prot. (g)</td><td>Sal (g)</td></tr> <tr><td>2399,51</td><td>573,50</td><td>30,13</td><td>4,37</td><td>57,25</td><td>20,01</td><td>13,18</td><td>2,41</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2399,51	573,50	30,13	4,37	57,25	20,01	13,18	2,41
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2532,91	605,38	17,42	2,61	93,77	17,92	14,68	4,59																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2443,47	584,00	17,82	2,34	73,49	18,48	23,55	5,20																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2387,46	570,62	28,26	3,89	53,81	17,65	24,29	4,82																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2529,52	604,57	17,60	3,79	83,57	26,96	24,81	5,41																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2399,51	573,50	30,13	4,37	57,25	20,01	13,18	2,41																																																																														

**CONSEJOS SALUDABLES**

Solo un 2% del agua de la tierra es potable. Por ello, es muy importante cuidarla y conservarla porque la utilizamos para beber, trabajar, cocinar, regar... ¡El agua es necesaria para poder VIVIR! Te proponemos estos trucos para **NO MALGASTARLA:**

- Dúchate en vez de llenar la bañera.
- Cierra el grifo cuando te laves los dientes o las manos.
- No malgastes agua cuando laves los platos.
- No utilices mucha agua cuando riegues.

**BE WATER, MY FRIEND!**



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.

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

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

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

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.