

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																
Semana 1			<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>	<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 ECOLÓGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>	<p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2367,48</td> <td>565,84</td> <td>29,93</td> <td>4,54</td> <td>54,51</td> <td>19,75</td> <td>13,31</td> <td>2,69</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2367,48	565,84	29,93	4,54	54,51	19,75	13,31	2,69																																																																
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2367,48	565,84	29,93	4,54	54,51	19,75	13,31	2,69																																																																														
Semana 2	<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Merluza en salsa con ensalada (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; con ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2341,61</td> <td>560,16</td> <td>13,12</td> <td>1,96</td> <td>81,50</td> <td>22,65</td> <td>25,45</td> <td>5,14</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)	2341,61	560,16	13,12	1,96	81,50	22,65	25,45	5,14	<p>Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes salteados (al horno) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2302,93</td> <td>550,41</td> <td>15,56</td> <td>1,78</td> <td>61,27</td> <td>20,49</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)	2302,93	550,41	15,56	1,78	61,27	20,49	21,54	4,60	<p>Arroz a la cubana ecológico* (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Totilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>Sopa con estremitas ecológica* (con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata) <i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i></p> <p>Guisado de atún con tomate y hortalizas rehogadas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2446,82</td> <td>584,80</td> <td>16,26</td> <td>3,51</td> <td>70,39</td> <td>22,82</td> <td>24,64</td> <td>4,10</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)	2446,82	584,80	16,26	3,51	70,39	22,82	24,64	4,10	<p>Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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)																																																																														
2341,61	560,16	13,12	1,96	81,50	22,65	25,45	5,14																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2302,93	550,41	15,56	1,78	61,27	20,49	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)																																																																														
2446,82	584,80	16,26	3,51	70,39	22,82	24,64	4,10																																																																														
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																																																																														
Semana 3	<p>Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada (guisado con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>Paella mixta ecológica* (con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)</p> <p>Dados de salmón en su jugo con verduras salteadas (al horno con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2439,76</td> <td>583,12</td> <td>15,72</td> <td>2,68</td> <td>82,30</td> <td>17,01</td> <td>24,19</td> <td>4,60</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)	2439,76	583,12	15,72	2,68	82,30	17,01	24,19	4,60	<p>Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Yogur Leche</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>Espirales hortelana ecológicas* (con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes rehogadas (al horno con cebolla, ajo y perejil) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2385,51</td> <td>565,37</td> <td>15,73</td> <td>2,19</td> <td>78,24</td> <td>21,08</td> <td>24,33</td> <td>5,02</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)	2385,51	565,37	15,73	2,19	78,24	21,08	24,33	5,02
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)																																																																														
2439,76	583,12	15,72	2,68	82,30	17,01	24,19	4,60																																																																														
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)																																																																														
2385,51	565,37	15,73	2,19	78,24	21,08	24,33	5,02																																																																														
Semana 4	<p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y maíz) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>Puchero andaluz ecológico* (con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con ensalada (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2455,48</td> <td>586,87</td> <td>14,00</td> <td>1,95</td> <td>75,69</td> <td>20,96</td> <td>29,42</td> <td>7,23</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)	2455,48	586,87	14,00	1,95	75,69	20,96	29,42	7,23	<p>Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Pinchito de pollo cencebollado (al horno con rehogado de cebolla, pimiento, tomate y patata)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2539,51</td> <td>606,96</td> <td>28,41</td> <td>3,83</td> <td>61,78</td> <td>19,89</td> <td>25,21</td> <td>4,73</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)	2539,51	606,96	28,41	3,83	61,78	19,89	25,21	4,73	<p>Fideuá de ternera ecológica* (con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate) <i>Gluten, Soja, Huevo</i></p> <p>Fogonero con pisto asado (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Yogur Leche</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2487,47</td> <td>594,52</td> <td>17,47</td> <td>3,78</td> <td>81,74</td> <td>25,76</td> <td>24,51</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)	2487,47	594,52	17,47	3,78	81,74	25,76	24,51	5,41	<p>Ensalada completa (con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </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>13,38</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	13,38	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)																																																																														
2455,48	586,87	14,00	1,95	75,69	20,96	29,42	7,23																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2539,51	606,96	28,41	3,83	61,78	19,89	25,21	4,73																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2487,47	594,52	17,47	3,78	81,74	25,76	24,51	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	13,38	2,41																																																																														
Semana 5	<p>Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Dados de salmón al horno con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2451,05</td> <td>586,91</td> <td>26,70</td> <td>4,32</td> <td>57,42</td> <td>18,01</td> <td>24,23</td> <td>4,97</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2451,05	586,91	26,70	4,32	57,42	18,01	24,23	4,97	<p>Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>1979,80</td> <td>473,18</td> <td>18,52</td> <td>4,11</td> <td>51,51</td> <td>19,89</td> <td>21,49</td> <td>3,12</td> </tr> </table> <p>CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	1979,80	473,18	18,52	4,11	51,51	19,89	21,49	3,12	<p>Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate (salsa de tomate con zanahoria y puerro) <i>Gluten</i></p> <p>Estofado de pavo con hortalizas salteadas (con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2464,99</td> <td>589,15</td> <td>13,10</td> <td>2,70</td> <td>84,50</td> <td>21,03</td> <td>28,48</td> <td>3,79</td> </tr> </table> <p>CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2464,99	589,15	13,10	2,70	84,50	21,03	28,48	3,79	<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>Yogur Leche</p> <p>Pan integral Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p> <table border="1"> <tr> <th>Energía (kJ)</th> <th>Energía (kcal)</th> <th>Grasas (g)</th> <th>AGS (g)</th> <th>HC (g)</th> <th>Az. (g)</th> <th>Prot. (g)</th> <th>Sal (g)</th> </tr> <tr> <td>2487,47</td> <td>594,52</td> <td>17,47</td> <td>3,78</td> <td>81,74</td> <td>25,76</td> <td>24,51</td> <td>5,41</td> </tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2487,47	594,52	17,47	3,78	81,74	25,76	24,51	5,41	<p>CONSEJOS SALUDABLES</p> <p>EL BAILE AYUDA A MEJORAR LA SALUD</p> <p>La Organización Mundial de la Salud recomienda 60 minutos al día de actividad física para activar el corazón y fortalecer los huesos y los músculos.</p> <p>¡El baile es una de ellas!</p> <p>Además, es una actividad que puedes realizar con tus amigos.</p>																
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2451,05	586,91	26,70	4,32	57,42	18,01	24,23	4,97																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
1979,80	473,18	18,52	4,11	51,51	19,89	21,49	3,12																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2464,99	589,15	13,10	2,70	84,50	21,03	28,48	3,79																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2487,47	594,52	17,47	3,78	81,74	25,76	24,51	5,41																																																																														

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.