

LUNES

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

MARTES

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

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, Kiwi, Pera, Naranja y Plátano

MIERCOLES

1 FESTIVO

Macarrones salteados ecológicos*
salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten

Estofado de pavo con hortalizas salteadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Sopa de ave y revuelto de espinacas. Fruta

MAYO 2019

JUEVES

2

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

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

Yogur
Leche

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

VIERNES

3

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Merluza al ajo y perejil con judías verdes rehogadas
(al horno)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rústico. Fruta

6

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

Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes salteados
(al horno con salsa de cebolla)
Sulfitos, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Callos y pescado blanco al papillote. Fruta

7

Ensalada de pasta ecológica*
(con maíz, guisantes, huevo y jamón de york)
Gluten, Leche, Huevo, Soja

Abadejo a la rondeña con ensalada
(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y maíz)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta

8

Arroz a la cubana ecológico*
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

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

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

9

Sopa con estremitas ecológica*
(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo

Guisado de atún con verduras rehogadas
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

10

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta

13

Lentejas con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Pisto de verduras con patata y huevo
(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Huevo. Puede contener trazas de: Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Champiñón al ajillo y calamari en salsa. Fruta

14

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

Salchichas de pavo y pollo con hortalizas y arroz salteados
(al horno con pimiento y maíz)
Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

15

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rústico. Fruta

16

Paella mixta ecológica*
(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo

Yogur
Leche

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta

17

Ensalada de pasta ecológica*
(con maíz, pimiento, huevo y atún)
Gluten, Huevo, Pescado, puede contener trazas de soja

Merluza en salsa con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga y tomate)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta

20

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

Albóndigas de cerdo a la andaluz con ensalada
(guisado con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda)
Sulfitos, Soja

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Bricolés al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta

21

Puchero andaluz ecológico*
(con patata, garbanzos, zanahoria, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)

Fogonero al horno con zanahoria salteada
(con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

22

Arroz al horno ecológico*
salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Parrillada de verduras y patilla al limón. Fruta

23

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

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

Yogur
Leche

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Sopa jofaina y pescado blanco con tomate. Fruta

24

Espaguetis salteados ecológicos*
salsa de tomate
(salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten

Dados de salmón en su jugo con guisantes rehogados
(al horno)
Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Moluscos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

27

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

Abadejo con guarnición de verdura primavera rehogada
(al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

28

Ensalada de pasta ecológica*
(con maíz, guisante y jamón de york)
Gluten, Leche, Soja

Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo

Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

29

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

Filete de palometa a la riojana con ensalada
(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate)
Pescado, Sulfitos

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta

30

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

Contramuslo de pollo con pisto asado
(al horno; con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)
Sulfitos

Yogur
Leche

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

31

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

CONSEJO SALUDABLE: Sólo o acompañado, recuerda realizar ejercicio, con sólo 30 minutos al día el cuerpo obtendrá numerosos beneficios y consume siempre agua para hidratarte.

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.