

Semana 1

9 FESTIVO

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

Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas
(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)
Pescado, Sulfitos, Soja
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2384,09	581,98	16,66	3,67	60,15	20,08	23,89	5,03

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

10

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Jamonicos de pollo asados con ensalada
(de lechuga y maíz)
Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1834,85	573,00	28,10	5,10	50,26	16,03	24,85	5,79

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

11

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

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2478,65	592,41	21,16	3,12	81,74	17,44	14,59	5,01

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

12

Alubias con verduras ecológicas*
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

Abadejo al horno con judías verdes salteadas
(con ajo y perejil)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2406,96	575,28	28,39	4,34	49,26	17,88	24,21	5,13

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

13

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

Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2470,77	590,53	22,47	3,20	80,60	24,05	13,38	2,64

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

Semana 2

16

Arroz a la campesina ecológico*
(con zanahoria, cebolla, guisante, pimiento, tomate y caldo de pollo)

Tortilla de patata y calabacín con ensalada
(de lechuga y tomate)
Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2395,50	572,52	16,40	2,98	89,01	17,38	16,94	6,74

CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

17

Crema de verduras naturales ecológica*
(con patata, zanahoria y calabacín)

Merluza al ajo y perejil con guisantes salteados
(al horno)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2408,28	575,59	27,35	4,13	55,48	17,55	21,70	3,06

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta

18

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

Lentejas con hortalizas ecológicas* y chorizo
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)
Soja. Puede contener trazas de: Leche, Mostaza y Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2547,93	601,16	27,56	4,27	64,19	22,80	18,61	2,81

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

19

Espirales hortelana ecológicos*
(con zanahoria, tomate y pimiento)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja

Puding de huevo con queso y ensalada
(de lechuga y zanahoria)
Huevo, Leche
Yogur
Leche
Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2473,51	592,22	23,43	10,40	65,30	24,35	26,70	5,27

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

20

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

Hamburguesa de pollo con estofado de pimiento y arroz
(al horno con estofado de pimiento, maíz y arroz)
Sulfitos, Mostaza. Puede contener trazas de: Soja y Leche
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2472,34	592,76	9,88	4,69	60,91	22,95	27,62	6,90

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

Semana 3

23

Crema de hortalizas ecológica*
(con patata, zanahoria y judía verde)

Salchichas de pollo encebolladas
(al horno con rehogado de patata, cebolla, pimiento y tomate)
Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2273,82	543,55	21,49	3,89	63,18	20,65	20,14	3,64

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

24

Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate
(con patata, zanahoria y calabacín)

Fogonero al horno con zanahoria salteada
(con zanahoria, cebolla y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2479,46	592,60	16,72	2,09	83,39	19,42	23,37	5,05

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

25

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

Tortilla de patata y cebolla con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2552,50	610,06	20,08	2,98	76,96	17,79	19,85	4,89

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta

26

Ensalada variada
(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)
Huevo

Espaguetis salteados ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja
Yogur
Leche
Pan integral
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2574,88	616,94	26,11	4,88	76,61	25,47	15,52	3,53

CENA: Sopa juliana y pescado blanco con tomate. Fruta

27

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

Filete de perca rustida con ensalada
(al horno; de lechuga y lombarda)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1127,47	606,63	15,05	2,81	74,73	32,86	32,14	4,57

Semana 4

30

Macarrones con verduras ecológicos* con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)
Gluten

Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados
(al horno con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2432,85	581,47	13,50	1,83	83,05	20,70	27,66	5,28

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

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

FRUTA DE TEMPORADA: Ciruela, manzana, pera y plátano.

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

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico $\geq 75\%$ 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.

CONSEJO SALUDABLE:
¡Feliz vuelta al cole! El ejercicio físico junto con una alimentación variada y equilibrada son hábitos esenciales para mantener un desarrollo intelectual adecuado que nos ayude a afrontar esta nueva etapa.

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.