

7 FESTIVO

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

Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes
(al horno con salsa de cebolla)
Sulfitos, Soja
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2402,75 | 574,27 | 15,54 | 1,76 | 66,79 | 20,74 | 22,19 | 4,25 |

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

8

Fideuá de ternera ecológica*
(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)
Gluten, Soja, Huevo

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
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2322,10 | 555,00 | 13,47 | 2,15 | 78,19 | 22,30 | 26,59 | 5,54 |

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

9

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
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2469,21 | 590,16 | 17,12 | 2,57 | 91,00 | 17,93 | 14,26 | 4,50 |

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

10

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

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

Pan integral
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| 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 |

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

11

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

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

Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2400,01 | 573,62 | 30,14 | 3,83 | 57,25 | 20,01 | 13,18 | 2,41 |

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

14

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

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

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2394,10 | 572,20 | 22,63 | 2,66 | 68,74 | 24,81 | 17,27 | 4,54 |

CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

15

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

Salchichas de pavo y pollo con hortalizas y arroz
(al horno con pimiento y maíz)
Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2425,84 | 579,79 | 18,56 | 2,69 | 72,97 | 18,85 | 20,01 | 6,02 |

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

16

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
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2372,99 | 567,16 | 27,21 | 4,15 | 60,16 | 22,02 | 13,73 | 3,10 |

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta

17

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
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2513,57 | 600,76 | 16,26 | 4,06 | 92,29 | 19,90 | 20,11 | 5,17 |

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

18

Espiraletas hortelana ecológicas*
(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)
Gluten

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
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2371,39 | 566,78 | 15,73 | 2,33 | 82,29 | 24,62 | 20,56 | 5,32 |

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

21

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

Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada
(guisadas con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda)
Sulfitos, Soja
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2439,14 | 582,97 | 22,46 | 2,39 | 62,39 | 20,37 | 21,93 | 5,56 |

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

22

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
(con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2379,31 | 568,67 | 13,23 | 1,65 | 73,32 | 19,57 | 28,74 | 5,08 |

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

23

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

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

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2529,58 | 604,59 | 16,77 | 2,62 | 97,46 | 18,74 | 15,89 | 4,01 |

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta

24

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

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

Yogur, Leche
Pan integral
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2295,68 | 548,68 | 27,07 | 4,48 | 55,28 | 23,39 | 15,53 | 2,67 |

CENA: Sopa juliana y pescado blanco con tomate. Fruta

25

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

Dados de salmón en su jugo con guisantes
(al horno)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2470,25 | 590,40 | 16,91 | 2,70 | 79,58 | 18,67 | 26,16 | 4,49 |

CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

28

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

Hamburguesa de merluza con guarnición de verdura primavera
(al horno con cebolla, pimiento, puerro y patata)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2390,72 | 571,40 | 22,69 | 2,99 | 63,25 | 19,67 | 22,53 | 6,04 |

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

29

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

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

Pan integral
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2466,27 | 589,45 | 18,84 | 2,91 | 83,28 | 21,68 | 17,02 | 4,60 |

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

30

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)
Sulfitos, Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2520,17 | 602,34 | 16,21 | 2,40 | 85,30 | 20,00 | 25,88 | 7,16 |

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

31

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
Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo

| Energía (kJ) | Energía (kcal) | Grasas (g) | AGS (g) | HC (g) | Az. (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|----------------|------------|---------|--------|---------|-----------|---------|
| 2392,23 | 571,76 | 30,93 | 6,21 | 59,01 | 24,32 | 27,45 | 3,78 |

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta

CONSEJOS SALUDABLES

¿Conoces los beneficios de consumir alimentos ecológicos?

Son aquellos que se obtienen a través de una ganadería y agricultura ecológica, mediante la utilización y aprovechamiento de los recursos naturales. Con su consumo, ayudamos a proteger la naturaleza y sus especies, fomentando así un entorno más sostenible.

¡Come alimentos ecológicos y cuida del medio ambiente!

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).

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.

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.