

**2**

**Crema de patata y puerro ecológica\***  
(con patata, puerro y zanahoria)

**Abadejo al ajo y perejil con ensalada**  
(al horno; de lechuga y tomate)  
*Pescado*  
Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2590,77	608,03	34,05	6,81	51,63	12,51	14,32	0,83

**CENA:** Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo

**3**

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

**Tortilla de espinacas con ensalada**  
(de lechuga y zanahoria)  
*Huevo*  
Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2501,15	598,55	31,63	8,23	53,33	20,78	14,80	1,00

**CENA:** Escalivada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

**4**

**Espirales con verduras ecológicas\* con salsa de tomate**  
(con champiñón, zanahoria y pimiento; con salsa de tomate con zanahoria y puerro)  
*Gluten. Puede contener trazas de: Soja*

**Estofado de pavo con hortalizas salteadas**  
(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y tomate)  
*Sulfitos*  
Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2517,58	601,72	34,20	4,63	52,08	14,16	13,73	0,91

**CENA:** Crema de calabaza y revuelto de ajetes. Fruta o lácteo

**5**

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

**Lentejas con hortalizas ecológicas\* con chistorra**  
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)  
*Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche y Mostaza*

Yogur  
Leche  
Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2548,36	601,52	33,77	10,01	51,74	11,76	14,50	1,00

**CENA:** Sopa de ave y pescado blanco al papillote. Fruta

**6**

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

**Merluza en salsa con guisantes rehogados**  
(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate)  
*Pescado, Sulfitos*  
Fruta fresca de temporada

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2533,33	605,48	33,52	4,14	53,74	10,91	12,74	0,93

**CENA:** Ensalada de tomate y lomo asado. Fruta o lácteo

**9**

**Crema de calabacín ecológica\***  
(con patata y calabacín)

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

Pan

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2077,87	601,66	34,92	8,75	50,60	11,65	14,47	0,87

**CENA:** Sémola y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

**10**

**Sopa con estremitas 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 integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2549,26	609,64	34,41	6,48	53,29	13,95	12,31	0,95

**CENA:** Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta o lácteo

**11**

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

**Tortilla francesa 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2488,91	594,38	35,00	7,00	52,48	11,58	13,52	0,66

**CENA:** Champiñón salteado y ternera guisada. Fruta o lácteo

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2523,04	603,02	34,56	6,75	52,24	12,34	13,20	1,00

**CENA:** Hervido y pechuga de pavo en su jugo. Fruta o lácteo

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2423,43	605,91	34,89	4,65	52,65	14,25	12,74	0,89

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

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,19	607,96	30,41	4,62	56,99	11,31	12,60	1,15

**CENA:** Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2498,48	597,15	34,97	7,21	52,22	11,60	12,82	0,95

**CENA:** Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2556,24	603,15	34,93	6,73	51,98	17,02	13,10	0,96

**CENA:** Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo

**19**

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

**San Pedro en salsa con ensalada**  
(al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)  
*Pescado*  
Yogur  
Leche  
Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2542,98	608,06	34,21	15,62	51,82	16,96	13,97	0,99

**CENA:** Guisantes salteados y ternera 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2515,55	601,17	34,64	5,13	52,12	13,39	13,25	0,96

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

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2489,19	594,93	34,58	7,09	53,09	12,13	12,33	0,85

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

**24**

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

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2436,64	606,90	34,69	6,44	51,49	12,93	13,82	0,91

**CENA:** Ensalada verde y ternera guisada. Fruta o lácteo

**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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2482,27	593,28	30,06	4,82	45,00	9,55	11,94	1,00

**CENA:** Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta o lácteo

**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)  
*Huevo, 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2495,92	596,54	34,46	7,19	52,27	17,01	13,27	0,99

**CENA:** Sopa juliana y brocheta de pescado blanco. 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2545,12	608,30	34,14	5,96	51,28	13,42	14,58	0,95

**CENA:** Hervido y tortilla de calabacín. Fruta o lácteo

**30**

**Macarrones con verduras ecológicas\* 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2527,20	604,01	30,75	3,58	55,04	13,70	14,21	0,96

**CENA:** Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta o lácteo

**31**

**Crema de zanahoria ecológica\***  
(con patata y zanahoria)

**Albóndigas de cerdo a la andaluza con menestra de verdura**  
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)  
*Gluten, soja y sulfitos*  
Fruta fresca de temporada

Pan integral

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2530,00	604,71	30,15	6,27	56,70	14,09	13,16	0,90

**CENA:** Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

**FRUTA DE TEMPORADA:** Clementina, manzana, naranja, pera y plátano.

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.

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).

**CONSEJO SALUDABLE:** Vamos a dejar de lado el picoteo "no saludable", como la bollería industrial, que no nos beneficia para nada y vamos a poner en nuestro día snacks saludables como brochetas de frutas, crudités de verduras, batidos de fruta fresca o galletas caseras de avena, entre otros, y así además podemos experimentar en la cocina mientras los hacemos nosotros mismos.