



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																
Semana 1	<p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Huevos cocidos con guarnición de verdura primavera</p> <p>(con cebolla, pimiento, puerro y patata)</p> <p><i>Huevo, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2505,78</td> <td>598,90</td> <td>24,19</td> <td>3,88</td> <td>61,88</td> <td>18,20</td> <td>20,54</td> <td>4,14</td> </tr> </table> <p>CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2505,78	598,90	24,19	3,88	61,88	18,20	20,54	4,14	<p>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con ensalada</p> <p>(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2945,24</td> <td>703,93</td> <td>26,81</td> <td>3,69</td> <td>83,36</td> <td>20,21</td> <td>22,29</td> <td>5,11</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2945,24	703,93	26,81	3,69	83,36	20,21	22,29	5,11	<p>Macarrones con verduras ecológicas* salsa de tomate</p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2839,90</td> <td>679,82</td> <td>22,82</td> <td>3,27</td> <td>90,26</td> <td>20,72</td> <td>16,81</td> <td>5,05</td> </tr> </table> <p>CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2839,90	679,82	22,82	3,27	90,26	20,72	16,81	5,05	<p>Crema de zanahoria ecológica*</p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Contramuslo de pollo con pisto asado</p> <p>(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Sulfitos</i></p> <p>Yogur</p> <p><i>Leche</i></p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2711,00</td> <td>647,95</td> <td>31,02</td> <td>6,64</td> <td>64,28</td> <td>19,12</td> <td>18,25</td> <td>4,05</td> </tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2711,00	647,95	31,02	6,64	64,28	19,12	18,25	4,05	<p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2480,23</td> <td>592,79</td> <td>25,97</td> <td>3,93</td> <td>59,38</td> <td>18,53</td> <td>15,22</td> <td>2,03</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)	2480,23	592,79	25,97	3,93	59,38	18,53	15,22	2,03
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2505,78	598,90	24,19	3,88	61,88	18,20	20,54	4,14																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2945,24	703,93	26,81	3,69	83,36	20,21	22,29	5,11																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2839,90	679,82	22,82	3,27	90,26	20,72	16,81	5,05																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2711,00	647,95	31,02	6,64	64,28	19,12	18,25	4,05																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2480,23	592,79	25,97	3,93	59,38	18,53	15,22	2,03																																																																														
Semana 2	<p>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate</p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>(al horno; con ensalada de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2599,77</td> <td>621,20</td> <td>20,10</td> <td>3,96</td> <td>78,10</td> <td>18,34</td> <td>22,27</td> <td>3,48</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)	2599,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48	<p>Crema de verduras naturales ecológica*</p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Hamburguesa de pollo en salsa de cebolla con guisantes</p> <p>(al horno)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2645,25</td> <td>632,23</td> <td>27,62</td> <td>5,59</td> <td>65,40</td> <td>19,60</td> <td>19,42</td> <td>5,78</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)	2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78	<p>Arroz a la cubana ecológica*</p> <p>(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2876,15</td> <td>687,74</td> <td>22,04</td> <td>3,56</td> <td>100,61</td> <td>17,02</td> <td>14,35</td> <td>5,40</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)	2876,15	687,74	22,04	3,56	100,61	17,02	14,35	5,40	<p>Sopa con estrellas ecológica*</p> <p>(con carcasa de pollo, hueso de ternera, puerro, zanahoria y patata)</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Soja, Huevo</i></p> <p>Guisado de atún con tomate y hortalizas</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante y cebolla)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2495,89</td> <td>596,53</td> <td>22,34</td> <td>1,73</td> <td>68,88</td> <td>21,32</td> <td>22,90</td> <td>2,62</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)	2495,89	596,53	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62	<p>Ensalada de la Huerta</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos* con chistorra</p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p><i>Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche, Sulfitos, Mostaza</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2596,30</td> <td>620,53</td> <td>26,07</td> <td>4,06</td> <td>66,97</td> <td>19,45</td> <td>15,96</td> <td>2,26</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)	2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,45	15,96	2,26
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2599,77	621,20	20,10	3,96	78,10	18,34	22,27	3,48																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2645,25	632,23	27,62	5,59	65,40	19,60	19,42	5,78																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2876,15	687,74	22,04	3,56	100,61	17,02	14,35	5,40																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2495,89	596,53	22,34	1,73	68,88	21,32	22,90	2,62																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2596,30	620,53	26,07	4,06	66,97	19,45	15,96	2,26																																																																														
Semana 3	<p>Crema de patata y puerro ecológica*</p> <p>(con patata, puerro y zanahoria)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Albóndigas de cerdo en salsa con ensalada</p> <p>(con cebolla, puerro y pimiento; y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2856,00</td> <td>682,60</td> <td>29,86</td> <td>5,62</td> <td>66,22</td> <td>22,42</td> <td>25,09</td> <td>5,65</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)	2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65	<p>Lentejas con verduras ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2535,36</td> <td>606,95</td> <td>22,22</td> <td>3,35</td> <td>71,83</td> <td>19,00</td> <td>19,74</td> <td>3,44</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)	2535,36	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44	<p>Paella mixta ecológica*</p> <p>(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)</p> <p>Gallineta rebozada con zanahoria baby</p> <p>(al horno)</p> <p><i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Ajo, Mostaza, Leche, Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2779,51</td> <td>664,32</td> <td>16,89</td> <td>2,97</td> <td>91,70</td> <td>20,87</td> <td>27,56</td> <td>5,45</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)	2779,51	664,32	16,89	2,97	91,70	20,87	27,56	5,45	<p>Ensalada completa con remolacha</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p>Alubias con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p>Yogur</p> <p><i>Leche</i></p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2506,08</td> <td>598,97</td> <td>27,73</td> <td>6,17</td> <td>54,18</td> <td>13,93</td> <td>19,09</td> <td>2,19</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)	2506,08	598,97	27,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19	<p>Espirales hortelana ecológicas*</p> <p>(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Filete de abadejo en salsa mery con judías verdes</p> <p>(al horno con cebolla, ajo y perejil)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2815,95</td> <td>673,03</td> <td>23,87</td> <td>2,80</td> <td>82,11</td> <td>17,54</td> <td>21,44</td> <td>4,07</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)	2815,95	673,03	23,87	2,80	82,11	17,54	21,44	4,07
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2856,00	682,60	29,86	5,62	66,22	22,42	25,09	5,65																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2535,36	606,95	22,22	3,35	71,83	19,00	19,74	3,44																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2779,51	664,32	16,89	2,97	91,70	20,87	27,56	5,45																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2506,08	598,97	27,73	6,17	54,18	13,93	19,09	2,19																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2815,95	673,03	23,87	2,80	82,11	17,54	21,44	4,07																																																																														
Semana 4	<p>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate</p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2957,79</td> <td>707,99</td> <td>25,44</td> <td>3,67</td> <td>96,52</td> <td>17,39</td> <td>12,93</td> <td>5,01</td> </tr> </table> <p>CENA: Verduras salteadas y calamarsas en salsa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,39	12,93	5,01	<p>Crema de calabacín ecológica*</p> <p>(con patata y calabacín)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Pinchito de pollo encebollado</p> <p>(al horno con cebolla, pimiento, tomate y patata)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2720,80</td> <td>650,29</td> <td>28,12</td> <td>4,54</td> <td>64,34</td> <td>19,15</td> <td>24,37</td> <td>3,34</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)	2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34	<p>Puchero andaluz ecológico*</p> <p>(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p>Merluza con ajo y perejil y ensalada</p> <p>(al horno; y ensalada de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2486,55</td> <td>594,30</td> <td>20,07</td> <td>2,40</td> <td>72,13</td> <td>17,42</td> <td>20,07</td> <td>4,66</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)	2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66	<p>Fideuá de ternera ecológica*</p> <p>(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten, Soja, Huevo</i></p> <p>Huevos cocidos con pisto asado</p> <p>(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Yogur</p> <p><i>Leche</i></p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2913,61</td> <td>696,37</td> <td>25,49</td> <td>4,89</td> <td>80,11</td> <td>20,85</td> <td>26,70</td> <td>5,74</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)	2913,61	696,37	25,49	4,89	80,11	20,85	26,70	5,74	<p>Ensalada completa</p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p>Garbanzos jardinera ecológicos*</p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2518,31</td> <td>601,89</td> <td>25,93</td> <td>3,57</td> <td>63,94</td> <td>18,75</td> <td>14,98</td> <td>2,07</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)	2518,31	601,89	25,93	3,57	63,94	18,75	14,98	2,07
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2957,79	707,99	25,44	3,67	96,52	17,39	12,93	5,01																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2720,80	650,29	28,12	4,54	64,34	19,15	24,37	3,34																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2486,55	594,30	20,07	2,40	72,13	17,42	20,07	4,66																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2913,61	696,37	25,49	4,89	80,11	20,85	26,70	5,74																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2518,31	601,89	25,93	3,57	63,94	18,75	14,98	2,07																																																																														
Semana 5	<p>Lentejas con hortalizas ecológicas*</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</p> <p>(de lechuga y tomate)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2471,65</td> <td>591,72</td> <td>24,18</td> <td>3,60</td> <td>64,82</td> <td>17,33</td> <td>18,99</td> <td>3,40</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)	2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40	<p>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p>Filete de palometa a la riojana con judías verdes</p> <p>(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan integral</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2961,10</td> <td>707,72</td> <td>16,05</td> <td>2,88</td> <td>114,84</td> <td>16,36</td> <td>17,34</td> <td>4,27</td> </tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y lomo de cerdo rustido. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27	<p>Macarrones salteados ecológicos* salsa de tomate</p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p>Estofado de pavo con hortalizas</p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pan</p> <p><i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Energía (kJ)</td> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>AGS (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Az. (g)</td> <td>Prot. (g)</td> <td>Sal (g)</td> </tr> <tr> <td>2924,87</td> <td>699,06</td> <td>19,29</td> <td>2,75</td> <td>96,07</td> <td>24,83</td> <td>22,84</td> <td>5,06</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)	2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06	<p>FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</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>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. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>																																
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2471,65	591,72	24,18	3,60	64,82	17,33	18,99	3,40																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2961,10	707,72	16,05	2,88	114,84	16,36	17,34	4,27																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2924,87	699,06	19,29	2,75	96,07	24,83	22,84	5,06																																																																														

CONSEJOS SALUDABLES

Aunque hoy en día la mayoría de las frutas y hortalizas se encuentran disponibles durante todo el año, no debemos olvidar que los ALIMENTOS DE TEMPORADA nos permiten consumir las frutas y verduras en su mejor momento, tanto a nivel de aportación de nutrientes, mayor contenido en vitaminas y minerales, como a nivel de sabor y aroma

¡PROMUEVE EL CONSUMO DE PRODUCTOS DE TEMPORADA!

