

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

LUNES

CONSEJOS SALUDABLES: Elige el deporte que mejor se adapte a tus circunstancias y gustos, evita la el estrés, liberan tensiones, aumentan la monotonía y comienza y finaliza cada sesión de forma progresiva, ¡convértelo en un hábito en tu vida!

MARTES

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina y pera.

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

MIÉRCOLES

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 ECOLOGICO. Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.

JUEVES

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

VIERNES

1 FESTIVO

Cazuela de arroz con ternera ecológica*
(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento 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 (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

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

4

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

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

Pan ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,14

CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta

5

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 ecológico
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)
293,72	70,20	0,30	0,08	14,42	0,86	2,20	0,20

CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta

6

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 ecológico
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)
293,72	70,20	0,30	0,08	14,42	0,86	2,20	0,20

CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta

7

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 ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

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

8

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 ecológico
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)
440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

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

11

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 ecológico
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)
195,81	46,80	0,20	0,05	9,61	0,57	1,47	0,13

CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta

12

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 ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta

13

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 ecológico
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)
440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta

14

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

San Pedro en salsa con ensalada
(al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)
Huevo, Leche, Yogur
Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
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)
235,98	57,60	0,23	0,06	7,35	0,39	1,26	0,17

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

15

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)
Gluten y sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
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)
440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

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

18

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 ecológico
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)
4405,75	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

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

19

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 ecológico
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)
353,97	84,60	0,50	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta

20

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 ecológico
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)
293,72	70,20	0,30	0,08	14,42	0,86	2,20	0,20

CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta

21

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

San Pedro en salsa y ensalada
(al horno con zanahoria y cebolla; de lechuga y zanahoria)
Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja
Yogur
Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

CENA: Sopa jiliana y pescado blanco con tomate. Fruta

22

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 ecológico
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)
4405,75	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta

25

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 ecológico
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)
353,97	84,60	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta

26

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 guisantes)
Gluten, Soja y sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta

27

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

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

Pan ecológico
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)
440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

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

28

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

Filete de palometa a la rondeña con ensalada
(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)
Pescado, Sulfitos
Yogur
Fruta fresca de temporada

Pan integral ecológico
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)
353,97	84,60	0,51	0,14	16,53	0,88	2,83	0,39

CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta

29

Ensalada mixta
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y aceituna)

Lentejas con verduras ecológicas* y chorrista
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Leche y Mostaza
Fruta fresca de temporada

Pan ecológico
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)
440,58	105,30	0,45	0,12	21,63	1,29	3,30	0,30

CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta