

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 FESTIVO

Crema de hortalizas
(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 ecológica

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
(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 ecológica

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
(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)

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

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 estrellas
(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 ecológica

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
(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)
Fruta fresca de temporada ecológica

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
(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 ecológica

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
(con patata, zanahoria y calabacín)
Puede contener trazas de: Sulfitos

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

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
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Puede contener trazas de: Sulfitos
Fruta fresca de temporada ecológica

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
(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

Espirales hortelana
(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 ecológica

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

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

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
(con patata, garbanzos, 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 ecológica

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 con 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 ecológica

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
(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 con 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 ecológica

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

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

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 con 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 ecológica

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
(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 ecológica

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
(con patata y zanahoria)
Puede contener trazas de: Sulfitos

Contramuslo de pollo con pisto asado
(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 ECOLÓGICA:
Naranja, mandarina, kiwi y plátano.

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

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

PRODUCTOS ECOLÓGICOS:
Pasta, arroz, legumbres, verduras y hortalizas (patata, zanahoria, judía verde, guisante, calabacín, tomate, pimiento, puerro, espinaca, champiñón y cebolla), fruta.

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.