

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																																
Semana 1	<p><b>5</b></p> <p><b>Crema de hortalizas ecológica*</b></p> <p>(con patata, zanahoria y judía verde)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Hamburguesa de pollo lionesa con guisantes</b></p> <p>(al horno con salsa de cebolla)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2390,23</td><td>571,28</td><td>15,54</td><td>1,76</td><td>66,04</td><td>20,00</td><td>22,19</td><td>4,25</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)	2390,23	571,28	15,54	1,76	66,04	20,00	22,19	4,25	<p><b>6</b></p> <p><b>Fideuá de ternera ecológica*</b></p> <p>(con cebolla, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten, Soja, Huevo</i></p> <p><b>Abadejo a la rondeña con ensalada</b></p> <p>(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate; y ensalada de lechuga y maíz)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2322,10</td><td>555,00</td><td>13,47</td><td>1,16</td><td>78,19</td><td>22,30</td><td>26,59</td><td>5,54</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada de tomate y pechuga de pavo en su jugo. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2322,10	555,00	13,47	1,16	78,19	22,30	26,59	5,54	<p><b>7</b></p> <p><b>Arroz a la cubana ecológico*</b></p> <p>(con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2469,21</td><td>590,16</td><td>17,12</td><td>2,15</td><td>78,19</td><td>17,93</td><td>14,26</td><td>4,50</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2469,21	590,16	17,12	2,15	78,19	17,93	14,26	4,50	<p><b>8</b></p> <p><b>Sopa con estrellitas ecológica*</b></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><b>Guisado de atún con verduras</b></p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, coliflor, guisante, cebolla y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2434,30</td><td>581,81</td><td>16,26</td><td>3,51</td><td>69,64</td><td>22,07</td><td>24,64</td><td>3,13</td></tr> </table> <p>CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2434,30	581,81	16,26	3,51	69,64	22,07	24,64	3,13	<p><b>9</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2400,01</td><td>573,62</td><td>30,14</td><td>3,83</td><td>57,25</td><td>20,01</td><td>13,18</td><td>2,41</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de verduras y pescado blanco al limón. Fruta</p>	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
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2390,23	571,28	15,54	1,76	66,04	20,00	22,19	4,25																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2322,10	555,00	13,47	1,16	78,19	22,30	26,59	5,54																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2469,21	590,16	17,12	2,15	78,19	17,93	14,26	4,50																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2434,30	581,81	16,26	3,51	69,64	22,07	24,64	3,13																																																																														
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																																																																														
Semana 2	<p><b>12</b></p> <p><b>Lentejas con hortalizas ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Pisto de verduras con patata y huevo</b></p> <p>(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Huevo. Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2394,10</td><td>572,20</td><td>22,63</td><td>2,66</td><td>68,74</td><td>24,81</td><td>17,27</td><td>4,54</td></tr> </table> <p>CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta</p>	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	<p><b>13</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b></p> <p>(con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Salchichas de pavo con hortalizas y arroz</b></p> <p>(al horno con pimiento y maíz)</p> <p><i>Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2425,84</td><td>579,79</td><td>18,56</td><td>2,69</td><td>72,97</td><td>18,85</td><td>20,01</td><td>6,02</td></tr> </table> <p>CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta</p>	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	<p><b>14</b></p> <p><b>Ensalada de la Huerta</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p><b>Alubias con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2372,99</td><td>567,16</td><td>27,21</td><td>4,15</td><td>60,16</td><td>22,02</td><td>13,73</td><td>3,10</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta</p>	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	<p><b>15</b></p> <p><b>Paella mixta ecológica*</b></p> <p>(con ternera, cebolla, zanahoria, pimiento, guisante y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Yogur</b></p> <p><i>Leche</i></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2513,57</td><td>600,76</td><td>16,26</td><td>4,06</td><td>92,29</td><td>19,90</td><td>20,11</td><td>5,17</td></tr> </table> <p>CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	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	<p><b>16</b></p> <p><b>Espirales hortelana ecológicas*</b></p> <p>(con calabacín, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p><b>Merluza en salsa con ensalada</b></p> <p>(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2430,64</td><td>580,94</td><td>16,87</td><td>2,44</td><td>82,68</td><td>22,15</td><td>20,95</td><td>5,29</td></tr> </table> <p>CENA: Guisantes salteados y pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2430,64	580,94	16,87	2,44	82,68	22,15	20,95	5,29
	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																																																																														
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																																																																														
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																																																																														
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																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2430,64	580,94	16,87	2,44	82,68	22,15	20,95	5,29																																																																														
Semana 3	<p><b>19</b></p> <p><b>Crema de patata y puerro ecológica*</b></p> <p>(con patata, puerro y zanahoria)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Albóndigas de cerdo a la andaluza con ensalada</b></p> <p>(con cebolla, puerro y pimiento y ensalada de lechuga y lombarda)</p> <p><i>Sulfitos, Soja</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2439,14</td><td>582,97</td><td>22,46</td><td>2,39</td><td>62,39</td><td>20,37</td><td>21,93</td><td>5,56</td></tr> </table> <p>CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	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	<p><b>20</b></p> <p><b>Puchero andaluz ecológico*</b></p> <p>(con patata, garbanzos, arroz y caldo con carcasas de pollo, hueso de ternera, puerro y zanahoria)</p> <p><b>Fogonero al horno con zanahoria</b></p> <p>(con cebolla, ajo y perejil)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2365,38</td><td>565,34</td><td>13,07</td><td>1,64</td><td>73,76</td><td>19,45</td><td>28,03</td><td>5,08</td></tr> </table> <p>CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2365,38	565,34	13,07	1,64	73,76	19,45	28,03	5,08	<p><b>21</b></p> <p><b>Arroz al horno ecológico* salsa de tomate</b></p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y espinacas con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y maíz)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2442,98</td><td>583,89</td><td>16,83</td><td>2,64</td><td>90,36</td><td>18,33</td><td>15,42</td><td>4,10</td></tr> </table> <p>CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2442,98	583,89	16,83	2,64	90,36	18,33	15,42	4,10	<p><b>22</b></p> <p><b>Ensalada completa con remolacha</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate)</p> <p><i>Yogur</i></p> <p><i>Leche</i></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2382,28</td><td>569,38</td><td>27,01</td><td>4,47</td><td>60,38</td><td>23,80</td><td>16,00</td><td>2,58</td></tr> </table> <p>CENA: Sopa juliana y pescado blanco con tomate. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2382,28	569,38	27,01	4,47	60,38	23,80	16,00	2,58	<p><b>23</b></p> <p><b>Espaguetis salteados ecológicos* salsa de tomate</b></p> <p>(salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p><b>Salmón en salsa mery con guisantes</b></p> <p>(al horno)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos. Puede contener trazas de: Marisco</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2495,73</td><td>597,19</td><td>16,37</td><td>2,63</td><td>82,20</td><td>19,22</td><td>26,03</td><td>4,96</td></tr> </table> <p>CENA: Crema de calabacín y tortilla francesa. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2495,73	597,19	16,37	2,63	82,20	19,22	26,03	4,96
	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																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2365,38	565,34	13,07	1,64	73,76	19,45	28,03	5,08																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2442,98	583,89	16,83	2,64	90,36	18,33	15,42	4,10																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2382,28	569,38	27,01	4,47	60,38	23,80	16,00	2,58																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2495,73	597,19	16,37	2,63	82,20	19,22	26,03	4,96																																																																														
Semana 4	<p><b>26</b></p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Hamburguesa de merluza con guarnición de verdura primavera</b></p> <p>(con cebolla, pimiento, puerro y patata)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2430,36</td><td>571,40</td><td>22,60</td><td>2,99</td><td>63,25</td><td>19,67</td><td>22,53</td><td>6,04</td></tr> </table> <p>CENA: Col al ajillo y huevos cocidos. Fruta</p>	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	2430,36	571,40	22,60	2,99	63,25	19,67	22,53	6,04	<p><b>27</b></p> <p><b>Macarrones con verduras ecológicas* salsa de tomate</b></p> <p>(con champiñón, zanahoria y pimiento; y salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><i>Gluten</i></p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b></p> <p>(de lechuga y zanahoria)</p> <p><i>Huevo</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2552,88</td><td>610,15</td><td>18,78</td><td>2,90</td><td>88,38</td><td>22,10</td><td>17,49</td><td>4,51</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)	2552,88	610,15	18,78	2,90	88,38	22,10	17,49	4,51	<p><b>28</b></p> <p><b>Cazuela de arroz con ternera ecológica*</b></p> <p>(con zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b></p> <p>(al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate y ensalada de lechuga y tomate)</p> <p><i>Pescado, Sulfitos</i></p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2451,56</td><td>585,94</td><td>16,31</td><td>2,42</td><td>80,96</td><td>19,12</td><td>25,55</td><td>7,16</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)	2451,56	585,94	16,31	2,42	80,96	19,12	25,55	7,16	<p><b>29</b></p> <p><b>Crema de zanahoria ecológica*</b></p> <p>(con patata y zanahoria)</p> <p><i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i></p> <p><b>Contramuslo de pollo con pisto asado</b></p> <p>(con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><i>Sulfitos</i></p> <p><b>Yogur</b></p> <p><i>Leche</i></p> <p><b>Pan integral ecológico</b></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>2448,29</td><td>585,16</td><td>31,11</td><td>6,22</td><td>61,45</td><td>25,92</td><td>27,85</td><td>3,78</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)	2448,29	585,16	31,11	6,22	61,45	25,92	27,85	3,78	<p><b>30</b></p> <p><b>Ensalada completa</b></p> <p>(con lechuga, tomate, zanahoria y pepino)</p> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b></p> <p>(con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate)</p> <p><b>Fruta fresca de temporada</b></p> <p><b>Pan ecológico</b></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>2367,48</td><td>565,84</td><td>29,93</td><td>4,54</td><td>54,51</td><td>19,75</td><td>13,31</td><td>2,69</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)	2367,48	565,84	29,93	4,54	54,51	19,75	13,31	2,69
	Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																													
2430,36	571,40	22,60	2,99	63,25	19,67	22,53	6,04																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2552,88	610,15	18,78	2,90	88,38	22,10	17,49	4,51																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2451,56	585,94	16,31	2,42	80,96	19,12	25,55	7,16																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2448,29	585,16	31,11	6,22	61,45	25,92	27,85	3,78																																																																														
Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (g)	AGS (g)	HC (g)	Az. (g)	Prot. (g)	Sal (g)																																																																														
2367,48	565,84	29,93	4,54	54,51	19,75	13,31	2,69																																																																														

**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!**



**FRUTA DE TEMPORADA\*:** Ciruela, cereza, kiwi, manzana, melocotón y plátano

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).

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

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico 275% 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.

\*La variedad de fruta puede sufrir cambios. No obstante, se servirán 4 variedades como mínimo

El menú no varía nutricionalmente entre COCINA CENTRAL y COCINA IN SITU. Las diferencias entre ambas cocinas se basan en los productos ecológicos. A continuación, presentamos los productos ecológicos servidos en las COCINAS IN SITU:

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