

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
		1 FESTIVO Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Fingers de pechuga de pollo empanados con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y olivas) <i>Gluten, Huevo, Leche. Puede contener trazas de: Soja</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	2 Ensalada completa con atún (con lechuga, tomate, atún y maíz) <i>Pescado</i> Arroz al horno ecológico* Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	3 Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y zanahoria) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																								
		<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>604,62</td> <td>23,08</td> <td>62,97</td> <td>27,39</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	604,62	23,08	62,97	27,39	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>665,36</td> <td>29,11</td> <td>74,82</td> <td>17,59</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	665,36	29,11	74,82	17,59	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>695,00</td> <td>25,60</td> <td>82,32</td> <td>19,82</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	695,00	25,60	82,32	19,82																
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
604,62	23,08	62,97	27,39																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
665,36	29,11	74,82	17,59																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
695,00	25,60	82,32	19,82																																									
		CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta	CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta	CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta																																								
6 Macarrones salteados ecológicos* <i>Gluten</i> Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y tomate) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	7 Crema de hortalizas ecológica* (con patata, zanahoria y judía verde) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Hamburguesa de pollo lionesa con judías verdes (al horno con salsa de cebolla) <i>Sulfitos, Soja, Gluten. Puede contener trazas de: Leche, Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	8 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y lombarda) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	9 Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Merluza en salsa con zanahoria dado (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	10 Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo) <i>Huevo</i> Arroz cantonesa ecológico* (con judía verde, zanahoria y maíz) Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																								
<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>632,73</td> <td>20,94</td> <td>85,52</td> <td>17,92</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	632,73	20,94	85,52	17,92	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>660,84</td> <td>31,46</td> <td>66,01</td> <td>18,76</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	660,84	31,46	66,01	18,76	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>663,51</td> <td>28,01</td> <td>71,08</td> <td>19,22</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	663,51	28,01	71,08	19,22	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>704,73</td> <td>33,47</td> <td>70,97</td> <td>19,80</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	704,73	33,47	70,97	19,80	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>649,28</td> <td>24,94</td> <td>85,59</td> <td>11,89</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	649,28	24,94	85,59	11,89
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
632,73	20,94	85,52	17,92																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
660,84	31,46	66,01	18,76																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
663,51	28,01	71,08	19,22																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
704,73	33,47	70,97	19,80																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
649,28	24,94	85,59	11,89																																									
CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta	CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta	CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta																																								
13 Lentejas con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Tortilla de patata y calabacín con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	14 Crema de verduras naturales ecológica* (con patata, zanahoria y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Salchichas de pavo con menestra (al horno con tomate, zanahoria, judía verde, coliflor y guisante) <i>Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	15 Arroz al horno ecológico* Gallineta rebozada con ensalada (al horno; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	16 Espaguetis hortelana ecológicos* (con calabacín, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i> Huevos cocidos con pisto asado (con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Huevo</i> Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	17 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Alubias con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																								
<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>622,82</td> <td>21,59</td> <td>76,23</td> <td>22,17</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	622,82	21,59	76,23	22,17	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>608,46</td> <td>22,26</td> <td>71,32</td> <td>19,70</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	608,46	22,26	71,32	19,70	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>629,74</td> <td>19,03</td> <td>88,33</td> <td>19,40</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	629,74	19,03	88,33	19,40	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>701,24</td> <td>27,37</td> <td>79,97</td> <td>22,78</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	701,24	27,37	79,97	22,78	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>Grasas (g)</td> <td>HC (g)</td> <td>Prot (g)</td> </tr> <tr> <td>595,51</td> <td>23,98</td> <td>65,82</td> <td>15,04</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	595,51	23,98	65,82	15,04
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
622,82	21,59	76,23	22,17																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
608,46	22,26	71,32	19,70																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
629,74	19,03	88,33	19,40																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
701,24	27,37	79,97	22,78																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
595,51	23,98	65,82	15,04																																									
CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta	CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta	CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta	CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta	CENA: Puré de patata y pechuga de pollo en su jugo. Fruta																																								

CONSEJOS SALUDABLES

¿SABÍAS QUÉ...

Los antiguos griegos eran grandes deportistas? ¿Y que en Grecia surgieron los Juegos Olímpicos?

Practicar deporte es salud. Ayuda a tu corazón a mantenerse en forma y fortalece los huesos. ¡Además, te sentirás más feliz!



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. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES									
20 Crema de patata y puerro ecológica* (con patata, puerro y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Albóndigas de cerdo a la santanderina con zanahoria dado (al horno con cebolla, puerro y pimiento) <i>Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					21 Garbanzos jardinera ecológicos* (con patata, zanahoria, espinaca, pimiento y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Tortilla de patata y espinacas con ensalada (de lechuga y tomate) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					22 Ensalada completa con remolacha (con lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) Arroz campesina ecológico* con salsa cazadora (con zanahoria, judía verde y guisante; y salsa de tomate con carne picada de pollo) Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					23 Espirales salteados ecológicas* <i>Gluten</i> Tortilla francesa con guisantes <i>Huevo</i> Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					24 Crema de zanahoria ecológica* (con patata y zanahoria) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Salmón empanado con ensalada (rebozado, al horno; y ensalada de lechuga y lombarda) <i>Pescado, Gluten, Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Crustáceos, Moluscos, Apio, Mostaza, Leche, Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)						
616,88	24,47	65,24	23,69		641,42	25,75	75,04	20,18		657,83	23,82	90,57	12,03		645,56	26,96	66,42	25,37		591,67	24,26	70,13	14,74						
CENA: Brócoli al vapor y pescado azul al caldo corto. Fruta					CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta					CENA: Judías verdes y pescado blanco al horno. Fruta					CENA: Parrillada de verduras y pollo al limón. Fruta					CENA: Sopa juliana y lomo asado con tomate. Fruta									
27 Lentejas con verduras ecológicas* (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Longanizas de pollo con pisto asado (al horno con tomate, calabacín, berenjena, cebolla y pimiento) <i>Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					28 Crema de calabacín ecológica* (con patata y calabacín) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Filete de palometa a la riojana con judías verdes (al horno con pimiento, puerro, cebolla y tomate) <i>Pescado, Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					29 Macarrones con verduras ecológicas* (con champiñón, zanahoria y pimiento) <i>Gluten</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada (de lechuga y zanahoria) <i>Huevo</i> Fruta fresca de temporada Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>					30 Alubias con hortalizas ecológicas* (con patata, zanahoria, judía verde, calabacín y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Pizza Margarita con ensalada (con tomate y queso; y ensalada de lechuga y maíz) <i>Gluten, Lácteo. Puede contener trazas de: Soja</i> Yogur <i>Leche</i> Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>														
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)		Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)											
644,63	21,37	76,01	27,95		702,44	34,86	66,39	20,89		708,13	26,68	89,42	17,34		708,29	27,75	75,02	17,34											
CENA: Col al ajillo y sepia a la plancha. Fruta					CENA: Verduras rehogadas y magro de cerdo con ajetes. Fruta					CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta					CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta														
FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, mandarina y pera.					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"					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.														

CONSEJOS SALUDABLES

¿SABÍAS QUÉ...
 Los antiguos griegos eran grandes deportistas? ¿Y que en Grecia surgieron los Juegos Olímpicos?

Practicar deporte es salud. Ayuda a tu corazón a mantenerse en forma y fortalece los huesos. ¡Además, te sentirás más feliz!



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. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.