

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO Crema de zanahoria (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 604,62 23,08 62,97 27,39 CENA: Sopa de ave y revuelto de espárragos. Fruta	2 Ensalada completa con atún (con lechuga, tomate, atún y maíz) <i>Pescado</i> Arroz al horno 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) 665,36 29,11 74,82 17,59 CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco en salsa. Fruta	3 Alubias con verduras (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 695,00 25,60 82,32 19,82 CENA: Parrillada de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta
6 Macarrones salteados <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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 632,73 20,94 85,52 17,92 CENA: Ensalada de tomate y ternera a la plancha. Fruta	7 Crema de hortalizas (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 ecológica Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 660,84 31,46 66,01 18,76 CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta	8 Garbanzos jardinera (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 663,51 28,01 71,08 19,22 CENA: Sopa minestrone y magro de cerdo salteado. Fruta	9 Crema de calabacín (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 ecológica Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 704,73 33,47 70,97 19,80 CENA: Verduras rehogadas y tortilla francesa. Fruta	10 Ensalada completa con huevo (con lechuga, tomate, zanahoria y huevo) <i>Huevo</i> Arroz cantonesa (con judía verde, zanahoria y maíz) Fruta fresca de temporada ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 649,28 24,94 85,59 11,89 CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al limón. Fruta
13 Lentejas con hortalizas (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 622,82 21,59 76,23 22,17 CENA: Champiñón al ajillo y calamares en salsa. Fruta	14 Crema de verduras naturales (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 ecológica Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 608,46 22,26 71,32 19,70 CENA: Sémola y brocheta de pescado azul. Fruta	15 Arroz al horno 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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 629,74 19,03 88,33 19,40 CENA: Ensalada mixta y lomo de cerdo rustido. Fruta	16 Espaguetis hortelana (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> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 701,24 27,37 79,97 22,78 CENA: Guisantes salteados y pescado blanco al vapor. Fruta	17 Ensalada de la Huerta (con lechuga, tomate, zanahoria y maíz) Alubias con verduras (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) <i>Puede contener trazas de: Sulfitos</i> Fruta fresca de temporada ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i> Energía (kcal) Grasas (g) HC (g) Prot (g) 595,51 23,98 65,82 15,04 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 (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	21 Garbanzos jardinera (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 ecológica 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 con salsa cazadora (con zanahoria, judía verde y guisante; y salsa de tomate con carne picada de pollo) Fruta fresca de temporada ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	23 Espirales salteados <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 (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>																																								
<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>616,88</td><td>24,47</td><td>65,24</td><td>23,69</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	616,88	24,47	65,24	23,69	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>641,42</td><td>25,75</td><td>75,04</td><td>20,18</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	641,42	25,75	75,04	20,18	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>657,83</td><td>23,82</td><td>90,57</td><td>12,03</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	657,83	23,82	90,57	12,03	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>645,56</td><td>26,96</td><td>66,42</td><td>25,37</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	645,56	26,96	66,42	25,37	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>591,67</td><td>24,26</td><td>70,13</td><td>14,74</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	591,67	24,26	70,13	14,74
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
616,88	24,47	65,24	23,69																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
641,42	25,75	75,04	20,18																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
657,83	23,82	90,57	12,03																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
645,56	26,96	66,42	25,37																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
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 (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	28 Crema de calabacín (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 ecológica Pan integral ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	29 Macarrones con verduras (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 ecológica Pan ecológico <i>Gluten. Puede contener trazas de: Huevo, Soja, Sésamo</i>	30 Alubias con hortalizas (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>																																									
<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>644,63</td><td>21,37</td><td>76,01</td><td>27,95</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	644,63	21,37	76,01	27,95	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>702,44</td><td>34,86</td><td>66,39</td><td>20,89</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	702,44	34,86	66,39	20,89	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>708,13</td><td>26,68</td><td>89,42</td><td>17,34</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	708,13	26,68	89,42	17,34	<table border="1"> <tr><th>Energía (kcal)</th><th>Grasas (g)</th><th>HC (g)</th><th>Prot (g)</th></tr> <tr><td>708,29</td><td>27,75</td><td>75,02</td><td>17,34</td></tr> </table>	Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)	708,29	27,75	75,02	17,34									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
644,63	21,37	76,01	27,95																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
702,44	34,86	66,39	20,89																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
708,13	26,68	89,42	17,34																																									
Energía (kcal)	Grasas (g)	HC (g)	Prot (g)																																									
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 ECOLÓGICA*: Manzana, mandarina, naranja, pera 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).

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.

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

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

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.