

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

**LUNES**

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

**MARTES**

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

**MIÉRCOLES**

**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).**

**JUEVES**

**10**

**Cazuela de arroz con ternera ecológica\***

(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

**Lomos de jurel a la rondeña con ensalada**

(al horno con pimiento, cebolla, tomate y puerro; de lechuga y zanahoria)

*Pescado, Sulfitos*

**Yogur**

*Leche*

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2456,55	599,14	30,73	5,87	55,37	15,08	13,90	0,96

**CENA: Puré de verduras y tortilla francesa. Fruta**

**VIERNES**

**11**

**Ensalada mixta**

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

**Lentejas con verduras ecológicas\* y chistorra**

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

*Soja, Lactosa, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2568,88	609,47	34,58	7,33	53,00	14,75	12,42	1,00

**CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta**

**14**

**Cazuela de fideos ecológica\***

(con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)

*Gluten*

**Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla**

(al horno con patata, cebolla y tomate)

*Soja y sulfitos*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2513,10	607,56	33,54	3,86	53,63	12,79	12,83	0,96

**CENA: Champiñón salteado y pescado blanco al horno. Fruta**

**15**

**Alubias con verduras ecológicas\***

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

**Merluza al ajo y perejil con ensalada**

(al horno; de lechuga y maíz)

*Pescado*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2542,41	607,65	34,59	6,79	51,20	12,04	14,22	1,01

**CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta**

**16**

**Arroz a la cubana ecológico\***

(con salsa de tomate)

**Tortilla de espinacas 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2510,00	600,66	34,79	6,41	53,00	12,36	12,21	0,99

**CENA: Ensalada completa y pescado blanco al vapor. Fruta**

**17**

**Crema de hortalizas ecológica\***

(patata, zanahoria y judía verde)

**Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas**

(guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)

*Pescado, Gluten, Soja*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2524,85	603,45	32,63	3,64	54,53	13,50	12,84	0,74

**CENA: Coliflor al pimentón y lomo de cerdo asado. Fruta**

**18**

**Ensalada completa**

(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)

*Huevo*

**Espirales salteadas ecológicas\* con salsa boloñesa**

(salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)

*Gluten, Sulfitos. Puede contener: Huevo y Soja*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,83	605,15	33,60	6,70	52,50	16,04	13,90	0,96

**CENA: Crema de puerros y pescado blanco al papillote. Fruta**

**21**

**Crema de verduras naturales ecológica\***

(con patata, zanahoria y calabacín)

**Albóndigas de ternera en salsa con ensalada**

(guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)

*Soja y Sulfitos*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2460,96	588,71	34,97	10,40	53,69	15,38	11,34	1,09

**CENA: Ensalada de tomate y pescado blanco al limón. Fruta**

**22**

**Garbanzos jardinera ecológicos\***

(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)

**Tortilla de patata y cebolla con ensalada**

(de lechuga y zanahoria)

*Huevo*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2490,21	595,17	32,23	6,03	55,24	13,81	12,53	0,81

**CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado blanco. Fruta**

**23**

**Espaguetis salteados ecológicos\* con salsa de tomate**

*Gluten*

**Abadejo al horno con guisantes salteados**

(con ajo y perejil)

*Pescado*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2524,95	603,48	33,52	5,18	52,63	12,30	13,85	0,98

**CENA: Parrillada de verduras y pavo rustido. Fruta**

**24**

**Ensalada variada**

(con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)

*Huevo*

**Lentejas con verduras ecológicas\* y chorizo**

(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)

*Puede contener trazas de: Gluten*

**Yogur**

*Leche*

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2411,21	593,51	31,89	7,86	54,52	18,51	13,58	1,09

**CENA: Crema de calabaza y magro de cerdo con tomate. Fruta**

**25**

**Paella mixta ecológica\***

(con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)

**Fogonero con pisto asado**

(al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)

*Pescado*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2547,89	608,96	34,99	3,36	52,57	15,30	12,45	0,94

**CENA: Verduras salteadas y huevos revueltos. Fruta**

**28**

**Arroz al horno ecológico\* con salsa de tomate**

**Tortilla francesa 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 (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2531,35	605,01	34,04	6,99	52,39	11,29	13,56	0,90

**CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta**

**29**

**Sopa con estrellitas ecológica\***

(con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)

*Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo*

**Lomos de barramundi a la riojana con ensalada**

(al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y lombarda)

*Pescado, Sulfitos*

**Fruta fresca de temporada**

**Pan integral ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2542,67	607,71	33,76	4,95	53,23	13,27	13,01	1,11

**CENA: Brócoli al vapor y ternera a la plancha. Fruta**

**30**

**Crema de calabacín ecológica\***

(con patata y calabacín)

**Pinchito de pollo con hortalizas y arroz**

(al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)

**Fruta fresca de temporada**

**Pan ecológico**

*Consulte la información de alérgenos del pan en su centro*

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2310,24	601,05	34,38	4,62	52,56	15,58	13,06	0,92

**CENA: Sémola y pescado azul al horno. Fruta**

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

**CONSEJO SALUDABLE:** Contar con una correcta hidratación antes, durante y después de la actividad física no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que tiene consecuencias positivas para la salud. Son muchas las funciones que cumple el agua en relación con la actividad física, entre ellas: mantiene más estable el volumen sanguíneo y la temperatura corporal, para un mejor comportamiento físico del organismo.