

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.



Ingredientes ecológicos



Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



GASTRONOMÍA LOCAL



Pescados sostenibles



Productos integrales



Productos con DOP

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Saja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Maluscos

MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES															
1 - Día mundial de la leche		2		3															
Puré de verduras (12)		Paella vegetal (zanahoria, pimientos, cebolla)		Judías verdes rehogadas con cebolla y patatitas (12)															
Pollo asado con manzana y patatas cuadro (12)		Fil. de bacalao con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)		Hamburguesa de ternera en salsa c/champis rehogadosl (1,6,12)															
Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Lácteo															
kcal 420	Lip 15,1	Prot 17,9	HdC 53	kcal 471	Lip 16,5	Prot 16,9	HdC 64	kcal 418	Lip 18,0	Prot 20,1	HdC 44								
6		7		8		9		10											
Puré de calabacín y puerros (12)		Macarrones con tomate y orégano (1,3)		Ensalada Campera (tomate, cebolla, atún claro, pimiento) (4,12)		Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)		Brócoli rehogado con ajitos											
Roti de pavo en su jugo con zanahorias baby (1,6)		Fil. De merluza al limón (horno) con verduras rehogadas (4,12)		Huevos cocidos a la española (3) (con tomate, guisantes, bacon)		Salmón al horno con ens. De lechuga y maíz (4)		Albóndigas de ternera son salsa de tomate con arroz integral al laurel (6,12)											
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Lácteo											
kcal 409	Lip 16,6	Prot 21,0	HdC 44	kcal 439	Lip 21,4	Prot 15,8	HdC 46	kcal 410	Lip 10,9	Prot 18,6	HdC 59	kcal 443	Lip 16,6	Prot 21,0	HdC 53	kcal 486	Lip 24,8	Prot 25,5	HdC 40
13		14		15		16 - Día mundial de las tortugas marinas		17											
Ensalada de pasta con pavo (1,3,6) (tomate, zanahoria rallada y pavo)		Panaché de verduras salteadas con aceite de oliva y cebolla.		Judías pintas ECO estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento)		Arroz Tres Delicias (guisantes, maíz, zanahoria)		Puré de calabaza y zanahoria (12)											
Sepia rebozada con ens. De lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,12)		Pollo al horno con champiñones y zanahoria baby		Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria (3)		Bacalao con sanfaina (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)		Magro de cerdo guisado c/ patatas dado (12)											
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Lácteo											
kcal 389	Lip 12,9	Prot 18,6	HdC 50	kcal 361	Lip 15,8	Prot 13,8	HdC 41	kcal 446	Lip 20,0	Prot 15,2	HdC 51	kcal 415	Lip 15,1	Prot 21,3	HdC 48	kcal 434	Lip 15,9	Prot 21,1	HdC 52
20		21		22		23		24 - MENÚ FIN DE CURSO											
Judías verdes con aceite de oliva, cebolla y ajitos		Arroz con tomate		Garbanzos ECO con chorizo		Puré de calabacín y puerros (12)		Pasta a los 3 Quesos (1,3,7)											
Lacón al horno con patata a la gallega (12)		Filete de merluza con guisantes (4)		Tortilla francesa con ens. Tomate y maíz (3)		Fil. de abadejo en salsa de naranja con patata panadera (4,12)		Salchichas de pavo con tomate y chips (6)											
Fruta de temporada y leche		Fruta de temporada		Fruta de temporada y pan integral (1)		Fruta de temporada		Postre especial											
kcal 358	Lip 15,6	Prot 12,7	HdC 42	kcal 488	Lip 19,6	Prot 34,8	HdC 43	kcal 437	Lip 17,5	Prot 15,8	HdC 54	kcal 431	Lip 16,5	Prot 20,6	HdC 50	kcal 496	Lip 19,3	Prot 12,1	HdC 69

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.
Fruta de temporada en función de su estado de maduración.



FELIZ VERANO

