

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.**

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 Soja Leche Frutas cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramucos Moluscos

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6		7 - Día internacional de los cereales		1		2		3 - Día de la naturaleza	
Sopa de fideos (1,3,6,10) Ragout de ternera con patatas y verduras Fruta de temporada y leche		Judías pintas estofadas con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria) (12) Pescadilla a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria (1,4) Fruta de temporada		Fideuá vegetal (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento) (1,3,6,10) Lacón al horno con tomate grillé Fruta de temporada y pan integral		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada		Arroz con tomate Merluza a la marinera con verduras (2,4,14) Lácteo	
kcal 726 Lip 28,9 Prot 32,3 HdC 84	kcal 816 Lip 28,6 Prot 37,7 HdC 102	kcal 1087 Lip 53,6 Prot 47,1 HdC 104	kcal 699 Lip 24,9 Prot 45,2 HdC 74	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 822 Lip 24,8 Prot 47,5 HdC 102				
13		14		8				9 - Día de la tortilla	
Paella mixta (2,4,14) Filete de merluza a la bilbaína con verduras (4) Fruta de temporada y leche		Guisantes rehogados con cebolla y ajito Albóndigas de ternera con patatas dado (6,12) Fruta de temporada		Puré de verduras naturales (12) Roti de pavo en su jugo con patata asada (12) Fruta de temporada y pan integral		Espirales Pomodoro (1,3) (con tomate, cebolla, orégano) Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada		Potaje de garbanzos ECO y espinacas (12) Bacalao al horno c/ refrito de ajo y verduras (2,4,14) Lácteo	
kcal 775 Lip 22,4 Prot 43,8 HdC 100	kcal 778 Lip 35,2 Prot 52,1 HdC 63	kcal 699 Lip 24,9 Prot 45,2 HdC 74	kcal 731 Lip 26,1 Prot 32,8 HdC 91	kcal 731 Lip 26,1 Prot 32,8 HdC 91	kcal 954 Lip 50,0 Prot 50,2 HdC 76				
20 - Día mundial de la fresa		21		15 - Día mundial del cerdo				16 - Día del oso panda	
<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>		Sopa de picadillo (huevo, pavo) (1,3,6,10) Colitas de rape a la andaluza (harina de maíz) con patatitas vapor y zanahorias (4) Fruta de temporada		Lentejas ECO con chorizo (12) Caballa con ratatouille de verduras (tomate, pimiento, cebolla, calabacín) (4) Fruta de temporada y pan integral		Crema de calabaza y zanahorias (12) Pollo asado con ensalada de pasta integral salteada con aceite de oliva y orégano (1,3,6,10) Fruta de temporada		Patatas frutti di mare (2,4,12,14) Tortilla francesa con ensalada tricolor de lechuga, maíz y zanahoria (3) Lácteo	
kcal 681 Lip 24,4 Prot 34,3 HdC 81	kcal 781 Lip 40,2 Prot 49,7 HdC 55	kcal 784 Lip 25,0 Prot 28,7 HdC 111	kcal 781 Lip 38,3 Prot 33,0 HdC 76	kcal 781 Lip 38,3 Prot 33,0 HdC 76	kcal 734 Lip 34,6 Prot 48,3 HdC 57				
27 - Día del queso		28		22 - Día mundial del agua				23	
Macarrones con chorizo (1,3,6,10) Caballa al horno con verduras (4) Fruta de temporada y leche		Patatas guisadas con ragout (12) Huevos villarroy con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,12,14) Fruta de temporada		Crema de calabacín y puerros (12) Filete de pollo al ajillo con tomate grillé Fruta de temporada y pan integral		Arroz 3 delicias (guisantes, pavo, zanahorias) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada		Cazuela de judías blancas ECO Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, cebolla, pimiento, tomate) (2,4,14) Lácteo	
kcal 908 Lip 34,4 Prot 61,3 HdC 88	kcal 664 Lip 31,9 Prot 26,9 HdC 67	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 934 Lip 34,4 Prot 27,4 HdC 129	kcal 934 Lip 34,4 Prot 27,4 HdC 129	kcal 961 Lip 37,7 Prot 54,9 HdC 101				
30 - JORNADA MEXICANA		29		29				30 - JORNADA MEXICANA	
Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		Sopa de cocido (caldo de ave, puerro, zanahoria, fideos ECO) (1,3) Complemento del cocido: garbanzos ECO , repollo, zanahoria, ave, morcillo, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		Arroz rojo al estilo de México Lagrimitas de pollo con salteado tricolor de verduras (pimiento rojo, verde y cebolla) (1,6,10) Fruta de temporada		<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">VACACIONES</p>	
kcal 908 Lip 34,4 Prot 61,3 HdC 88	kcal 664 Lip 31,9 Prot 26,9 HdC 67	kcal 785 Lip 27,9 Prot 31,6 HdC 102	kcal 953 Lip 33,6 Prot 28,6 HdC 134	kcal 953 Lip 33,6 Prot 28,6 HdC 134	grupo_servicatering				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, melón y sandía.