

Semana 1	<p><b>Cazuela de fideos ecológica*</b> (con zanahoria, cebolla, pimiento, guisantes, tomate y caldo de pollo)</p> <p><b>Gluten</b></p> <p><b>Hamburguesa de pollo lionesa con guarnición de patata y cebolla</b> (al horno con patata, cebolla y tomate)</p> <p><b>Gluten, Sulfitos</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>Alubias con verduras ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza al ajo y perejil con ensalada</b> (al horno; de lechuga y maíz)</p> <p><b>Pescado</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>Arroz a la cubana ecológico*</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga y lombarda)</p> <p><b>Huevo</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>Crema de hortalizas ecológica*</b> (patata, zanahoria y judía verde)</p> <p><b>Atún en salsa con guarnición de verduras rehogadas</b> (guisado con patata, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Pescado, Sulfitos, Soja</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>Espirales salteados ecológicos* con salsa bolloñesa</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)</p> <p><b>Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>
Semana 2	<p><b>9 FESTIVO</b></p> <p><b>Crema de verduras naturales ecológica*</b> (con patata, zanahoria y calabacín)</p> <p><b>Albóndigas mixtas (de cerdo y ternera) en salsa con ensalada</b> (guisado con cebolla, pimiento y tomate; de lechuga y tomate)</p> <p><b>Gluten, Soja, Sulfitos</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Garbanzos jardinera ecológicos*</b> (con patata, zanahoria, pimiento y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata y cebolla con ensalada</b> (de lechuga y zanahoria)</p> <p><b>Huevo</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Gluten</b></p> <p><b>Abadejo al horno con guisantes salteados</b> (con ajo y perejil)</p> <p><b>Pescado</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Ensalada variada</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, aceituna y huevo cocido)</p> <p><b>Huevo</b></p> <p><b>Lentejas con verduras ecológicas* y chorizo</b> (con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Soja. Puede contener trazas de: Leche, Mostaza y Sulfitos</b></p> <p><b>Yogur</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Paella mixta ecológica*</b> (con ternera, zanahoria, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Fogonero con pisto asado</b> (al horno con calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y tomate)</p> <p><b>Pescado</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>
Semana 3	<p><b>14</b></p> <p><b>Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate</b> (con salsa de tomate con zanahoria y puerro)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b> (de lechuga y maíz)</p> <p><b>Huevo</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Sopa con estrellitas ecológica*</b> (con carcasa de pollo, patata, hueso de ternera, puerro y caldo de pollo)</p> <p><b>Gluten. Puede contener trazas de: Soja</b></p> <p><b>Filete de palometa a la riojana con ensalada</b> (al horno con pimiento, cebolla, puerro y tomate; de lechuga y zanahoria)</p> <p><b>Pescado, Sulfitos</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Crema de calabacín ecológica*</b> (con patata y calabacín)</p> <p><b>Pinchito de pollo con hortalizas y arroz</b> (al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)</p> <p><b>Sulfitos. Puede contener trazas de: Soja, Leche y Mostaza</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)</p> <p><b>Pescado</b></p> <p><b>Macarrones ecológicos* con salsa bolloñesa y queso rallado</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)</p> <p><b>Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja</b></p> <p><b>Yogur</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Filete de perca rustida con zanahoria rehogada</b> (al horno con zanahoria y cebolla)</p> <p><b>Pescado, Sulfitos</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>
Semana 4	<p><b>19</b></p> <p><b>Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)</p> <p><b>Pescado</b></p> <p><b>Macarrones ecológicos* con salsa bolloñesa y queso rallado</b> (salsa de tomate con zanahoria y carne picada de ternera y cerdo)</p> <p><b>Gluten, Sulfitos y Mostaza. Puede contener: Leche y Soja</b></p> <p><b>Yogur</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan integral ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Alubias con hortalizas ecológicas*</b> (con patata, zanahoria, calabacín y tomate)</p> <p><b>Pescado, Sulfitos</b> Fruta fresca de temporada</p> <p><b>Pan ecológico</b> Consulte la información de alérgenos del pan en su centro</p>			
Semana 5	<p><b>21</b></p> <p><b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera.</p> <p><b>Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas trans añadidas"</b></p>		<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico <math>\geq 75\%</math> 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.</p>	<p>Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de PAN ECOLÓGICO(30g/comensal). Martes y jueves se servirán pan integral ECOLÓGICO (30g/comensal).</p>	
Semana 6					

**CONSEJO SALUDABLE:** Realizar actividad física al aire libre mejora el humor, elimina la fatiga, ayuda a la concentración y mejora los resultados académicos, entre otros beneficios. También nos ayuda a hacer amigos. Vamos fuera a movernos!

**FRUTA DE TEMPORADA:** Manzana, plátano, mandarina, naranja y pera

Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico  $\geq 75\%$  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.

**Nuestros productos no contienen "potenciadores del sabor" ni "grasas tra  
añidas"**

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).