

2

Macarrones con verduras ecológicos* con salsa de tomate
(con champiñón, zanahoria y pimiento)
Gluten

Abadejo en salsa mery con guisantes rehogados
(al horno con cebolla, ajo y perejil)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2527,20	604,01	30,75	3,58	55,04	13,70	14,21	0,96

CENA: Cal al ajillo y huevos cocidos. Fruta o lácteo

3

Crema de zanahoria ecológica*
(con patata y zanahoria)

Albóndigas de ternera a la andaluza con menestra de verdura
(guisado con cebolla, pimiento y tomate; zanahoria, judía verde, coliflor y guisante)
Soja y Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Ensalada variada y pescado blanco en salsa. Fruta o lácteo

4

Garbanzos jardinera ecológicos*
(con patata, zanahoria, pimiento y tomate)

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y tomate)
Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2534,12	605,67	34,63	5,42	53,57	13,03	11,81	0,90

CENA: Verduras rehogadas y pavo rustido. Fruta o lácteo

5

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

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2542,11	607,59	32,27	6,07	53,83	14,66	13,90	0,99

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

6

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

Lentejas con verduras ecológicas* y chistorra
(con patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate)
Soja, Sulfitos. Puede contener trazas de: Gluten, Leche y Mostaza
Fruta fresca de temporada

Pan

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 pescado azul al ajillo. Fruta o lácteo

9

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

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: Ensalada completa y tortilla de berenjena. Fruta o lácteo

10

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

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2538,42	606,70	34,63	6,79	51,15	11,95	14,22	0,95

CENA: Sopa de verduras y ternera guisada. Fruta o lácteo

11

Arroz a la cubana ecológico*
(con salsa de tomate)

Tortilla de espinacas con ensalada
(de lechuga y lombarda)
Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2141,18	604,41	31,45	0,00	55,30	0,00	13,25	0,89

CENA: Judías verdes salteadas y pescado blanco al limón. Fruta o lácteo

12

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, Sulfitos, Gluten, Soja
Fruta fresca de temporada

Pan integral

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: Hervido y pavo asado. Fruta o lácteo

13

Ensalada completa
(con lechuga, tomate, zanahoria, pepino y huevo cocido)
Huevo

Espirales salteados ecológicos* con salsa boloñesa
(salsa de tomate con carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos. Puede contener: Huevo y Soja
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2517,71	601,77	33,28	6,63	52,80	16,13	13,98	0,96

CENA: Escalvada y pescado blanco al papillote. Fruta o lácteo

16

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

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: Judías verdes y sepia en salsa. Fruta o lácteo

17

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

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2525,77	603,67	32,97	6,16	54,68	13,67	12,36	0,81

CENA: Ensalada completa y magro con hortalizas. Fruta o lácteo

18

Espaguetis salteados ecológicos* con salsa de tomate
Gluten

Abadejo al horno con guisantes salteados
(con ajo y perejil)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan

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: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta o lácteo

19

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

Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2453,50	597,62	33,01	8,10	53,54	18,06	13,45	0,99

CENA: Guisantes salteados y ternera a la plancha. Fruta

20

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

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	52,68	15,33	12,45	0,94

CENA: Puré de patata y pescado blanco al vapor. Fruta o lácteo

23

Arroz al horno ecológico* con salsa de tomate

Tortilla francesa con ensalada
(de lechuga y maíz)
Huevo
Fruta fresca de temporada

Pan

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	6,09	52,77	11,37	13,56	0,90

CENA: Verduras salteadas y calamares en salsa. Fruta o lácteo

24

Sopa con estremitas ecológica*
(con carcasa de pollo, patata, puerro y caldo de pollo)
Gluten. Puede contener trazas de: Soja y Huevo

Lomos de barrundi 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

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2545,57	606,40	30,63	6,50	51,50	12,84	17,87	0,86

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

25

Crema de calabacín ecológica*
(con patata y calabacín)

Pinchito de pollo con hortalizas y arroz
(al horno con rehogado de pimiento, maíz y arroz)
Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

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	34,39	4,62	62,56	15,58	13,06	0,92

CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al horno. Fruta o lácteo

26

Ensalada de la Huerta
(con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)
Pescado

Macarrones ecológicos* con salsa boloñesa y queso rallado
(salsa de tomate y carne picada de ternera y cerdo)
Gluten, Sulfitos, Leche
Yogur
Leche
Pan integral

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2642,06	609,49	35,00	12,70	51,98	17,72	13,12	0,97

CENA: Menestra de verduras y tortilla de champiñón. Fruta

27

Alubias con hortalizas ecológicas*
(con patata, zanahoria, calabacín y tomate)

Filete de perca rustida con zanahoria rehogada
(al horno con zanahoria y cebolla)
Pescado, Sulfitos
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2496,62	606,14	34,69	4,95	51,96	13,68	13,45	0,99

CENA: Hervido y pavo en su jugo. Fruta o lácteo

30

Crema de patata y puerro ecológica*
(con patata, puerro y zanahoria)

Abadejo al ajo y perejil con ensalada
(al horno; de lechuga y tomate)
Pescado
Fruta fresca de temporada

Pan

Consulte la información de alérgenos del pan en su centro

Energía (kJ)	Energía (kcal)	Grasas (%)	AGS (%)	HC (%)	Az (%)	Prot. (%)	Sal (g)
2547,75	608,93	34,18	6,57	51,63	12,22	14,33	0,80

CENA: Guisantes con jamón y pollo en su jugo. Fruta o lácteo

FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, pera, mandarina y plátano

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.

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

Todos nuestros menús van acompañados de agua como bebida y de pan (30g/comensal). Martes y jueves se servirá pan integral (30g/comensal).

CONSEJO SALUDABLE: El ejercicio físico es un momento de entretenimiento y juego. Disfrúta y aprende practicándolo con compañeros, amigos y familiares todos los días. Elige el deporte que más te guste y ¡diviértete!