

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COLIFLOR FRESCA ECO , COCIDA CON JAMÓN, BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ALUBIAS VERDES FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ENSALADA DE PASTA1 INTEGRAL COCIDA (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ACEITE D.O. NAVARRA
	FOGONERO ⁴ FRESCO AL HORNO EN SALSA VERDE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA Y PATATA	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	MELVA ⁴ FRESCA AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)
	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA
	Pan Integral ¹	Pan Integral ²	Pan Integral ³	Pan Integral ⁴
7	676 Kcal. 12,7% de Prot. 53,7% Hc. 33,6% Lip.	702 Kcal. 11,8% de Prot. 55,0% Hc. 34,2% de Lip.	689 Kcal. 13,5% de Prot. 54,5% Hc. 33% de Lip.	712 Kcal. 12,1% de Prot. 55,4% Hc. 32,5% de Lip.
BRÓCOLI FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA Y JAMÓN SERRANO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento, puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, puerro, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	MERLUZA ⁴ FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	CARNE DE PAVO FRESCA GUISADA	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico)	FANECA ⁴ FRESCA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ²	Pan Integral ³	Pan Integral ⁴
708 Kcal. 14,0% de Prot. 52% Hc. 34,0% de Lip.	721 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
14	15	16	17	18
SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro, calabaza) Y POLLO CON FIDEOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)		
FILETE DE TERNERA FRESCA A LA PLANCHA CON SALSA DE CHAMPIÑONES	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	MARUCA ⁴ FRESCA AL HORNO		
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y PIMIENTO ROJO		
FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL		
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ²		
696Kcal. 12,9% de Prot. 54% Hc. 33,1% de Lip.	673 Kcal. 13,1% de Prot. 52,9% Hc. 34% de Lip.	717 Kcal. 14% de Prot. 53,9% Hc. 32,1% de Lip.	24	25
21	22	23	24	25
28	29	30	30	31
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATAS	PASTA INTEGRAL COCIDA CON SALSA DE TOMATE	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO ESTILO 3 DELICIAS (jamón cocido, zanahoria y huevo cocido)		
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA Y PATATA	MELVA ⁴ FRESCA AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL		
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ICEBERG Y PIMIENTO ROJO		
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (PERA)		
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹		
687 Kcal. 11,5% de Prot. 55,5% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 13,6% de Prot. 54% Hc. 32,4% de Lip.	711 Kcal. 13,9% de Prot. 54,2% Hc. 31,9% de Lip.		

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altamuces 14.Moluscos 15.Legumbres

*TODAS LAS COMIDAS SE ACOMPAÑAN DE AGUA COMO BEBIDA *TODOS LOS PLATOS SE COCINAN CON SAL YODADA *TIPO DE ACEITE: OLIVA INTENSO PARA COCINAR, ALTO OLEICO PARA FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR