

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			FESTIVO	CREMA DE CALABACÍN FRESCO (calabacín, cebolla y patata) CON ACEITE D.O NAVARRA
				REVUELTO DE PATATA COCIDA Y JAMÓN ³
				ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO
				NARANJA
				Pan Integral ¹
				674 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.
5	6	7	8	9
SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro, calabaza) CON FIDEOS ^{1,3}	ARROZ INTEGRAL ECO CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA FRESCA (tomate, cebolla, maíz, huevo ³ y zanahoria)	BRÓCOLI FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA, JAMÓN SERRANO Y ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
MAGRO DE CERDO FRESCA GUIADO CON TOMATE TRITURADO	BERTORELLA ^{2,4} FRESCA AL HORNO CON REFrito DE AJOS	GARBANZOS ¹⁵ ECO DE NAVARRA ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	FANECA ⁴ FRESCA REBOZADA
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
708 Kcal. 14,0% de Prot. 53% Hc. 33,0% de Lip.	721 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 12,1% de Prot. 54,6% 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.
12	13	14	15	16
ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, puerro, patata)
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ^{3,7}	MELVA ⁴ FRESCA AL HORNO	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (pimiento rojo y pimiento verde)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA ASADA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MELÓN	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
19	20	21	22	23
ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	COLIFLOR FRESCA ECO , COCIDA CON PATATA Y JAMÓN	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	GRATÉN DE HUEVOS ECO COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y BECHAMEL ^{3,7}	MERLUZA ⁴ FRESCA GUIADA CON TOMATE TRITURADO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS	FOGONERO ⁴ FRESCO AL HORNO EN SALSA VERDE
	PATATA DADO ASADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
693 Kcal. 12,0% de Prot. 54% Hc. 34,0% de Lip.	688 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	719 Kcal. 14,1% de Prot. 53,6% Hc. 32,3% 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.
26	27	28	29	30
BERZA FRESCA ECO COCIDA SALTEADA CON PATATA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y ACEITE D.O NAVARRA	FIESTA DEL COMEDOR (MENÚ ESPECIAL)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPiÑONES	GARBANZOS ¹⁵ ECO DE NAVARRA ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	MELVA ⁴ FRESCA REBOZADA ¹		CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA		ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE		
FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	SANDÍA		FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹		Pan Integral ¹
700 Kcal. 13,0% de Prot. 53% Hc. 34,0% de Lip.	721 Kcal. 13,8% de Prot. 54,7% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 12,1% de Prot. 54,6% Hc. 33,3% de Lip.		710 Kcal. 14,5% de Prot. 53% Hc. 32,5% de Lip.

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