

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TAMAÑO DE LAS RACIONES: - 1º plato 160-180 gramos. - 2º plato 150-180 gramos. Fruta: 150-200 gramos. Yogur: 125 gramos.	ESPECIFICACIONES: 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 cocinar - Virgen extra para aliñar	1	2	3
		CREMA DE PUERROS FRESCA ECO (puerro, patata)	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ENSALADA DE PASTA ^{1,3} INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo cocido)
		ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO
		FRUTA EKO (MANZANA)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y PIMIENTO VERDE ASADOS
		Pan Integral ¹	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL
		730 Kcal. 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.	705 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	880 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.
6	7	8	9	10
BORRAJA FRESCA SALTEADA CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	BRÓCOLI FRESCO ECO , SALTEADO CON PATATA COCIDA Y ACEITE D.O NAVARRA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO Y ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
MAGRO DE CERDO FRESCA GUISADO CON TOMATE TRITURADO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCA AL HORNO CON REFrito DE AJOS	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
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 (PERA)	MELÓN	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	690 Kcal. 14,5% de Prot. 54,5% de Hc. 31% de Lip.	700 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	683 Kcal. 14% de Prot. 55,5% de Hc. 30,5% de Lip.
13	14	15	16	17
PASTA ¹ INTEGRAL CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS CON PATATA Y ZANAHORIA	GUISANTES ¹⁵ CON PATATA Y ZANAHORIA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata)	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL ESTILO AJOARRIERO	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla y zanahoria)	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	TOMATE TRITURADO, PATATA, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	SANDÍA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
865 Kcal. 12,5% de Prot. 55% de Hc. 32,5% de Lip.	710 Kcal. 12,3% de Prot. 54,7% de Hc. 33% de Lip.	705 Kcal. 14,5% de Prot. 54% de Hc. 31,5% de Lip.	768 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	670 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún ⁴)	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS CON ACEITE D.O NAVARRA	BERZA FRESCA ECO COCIDA SALTEADA CON PATATA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO EN SALSA VERDE	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCA AL HORNO
PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
790 Kcal. 13,5% de Prot. 54,5% de Hc. 32% de Lip.	740 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	870 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	678 Kcal. 14% de Prot. 55,5% de Hc. 30,5% de Lip.	855 Kcal. 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
27	28	29	30	31
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES ¹⁵ FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO Y ACEITE D.O NAVARRA	BORRAJA FRESCA SALTEADA CON PATATA COCIDA	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
REVUELTO ECO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)		ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	PLÁTANO
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
680 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 32% de Lip.	700 Kcal. 14,5% de Prot. 53,5% de Hc. 32% de Lip.	820 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	684 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	673 Kcal. 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lechu 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				