

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	LENTEJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
			HAMBURGUESA MIXTA (>85%) A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO
			VERDURAS ASADAS (calabacín, calabaza y cebolla)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
			FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA
			Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
			832Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	810Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
12	13	14	15	16
CREMA DE CALABAZA FRESA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	PASTA ¹ INTEGRAL COCIDA CON CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
MAGRO DE CERDO FRESCO GUIADO CON TOMATE TRITURADO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	810Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	809Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.
19	20	21	22	23
COLIFLOR FRESA ECO CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON VERDURAS (calabacín, zanahoria y champiñones)	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS
REVUELTO ECO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON CALABAZA	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	MANDARINA	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	845Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	760Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
26	27	28	29	30
CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA	PASTA ¹ INTEGRAL COCIDA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	ALUBIAS PINTAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
LENTEJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON ARROZ	PECHUGA DE POLLO FRESA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE
	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	792Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	812Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soya 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramujes 14.Moluscos 15.Legumbres				