

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	LENTEJAS ¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON ZANAHORIA	ARROZ <u>INTEGRAL ECO</u> COCIDO CON SALSA DE TOMATE
			HAMBURGUESA MIXTA (>85%) A LA PLANCHA	<u>PESCADO BLANCO</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO
			VERDURAS ASADAS (calabacín, calabaza y cebolla)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
			FRUTA EKO (MANZANA)	MANDARINA
			Pan Integral ¹ 832Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.	Pan Integral ¹ 810Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.
12	13	14	15	16
CREMA DE CALABAZA <u>FRESCA ECO</u> CON <u>ACEITE D.O. NAVARRA</u>	PASTA ¹ <u>INTEGRAL</u> COCIDA CON CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS <u>FRESCAS ECO</u> SALTEADAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE PUERROS <u>FRESCOS ECO</u> (puerro, patata, zanahoria) CON <u>ACEITE D.O. NAVARRA</u>	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
MAGRO DE CERDO <u>FRESCO</u> GUISADO CON TOMATE TRITURADO	<u>PESCADO AZUL</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	MUSLO DE POLLO <u>FRESCO</u> AL HORNO	TORTILLA DE PATATA <u>ECO</u> (Huevo ecológico y patata cocida) ³	<u>PESCADO BLANCO</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> 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 <u>FRESCA ECO</u> CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ <u>ECO</u> ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	ARROZ <u>INTEGRAL ECO</u> COCIDO CON VERDURAS (calabacín, zanahoria y champiñones)	CREMA DE ZANAHORIAS <u>FRESCAS ECO</u> CON <u>ACEITE D.O. NAVARRA</u>	BERZA <u>FRESCA ECO</u> SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS
REVUELTO <u>ECO</u> DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) ³	<u>PESCADO AZUL</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO	CARNE DE PAVO <u>FRESCA</u> ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS ¹⁵ <u>ECO</u> ESTOFADOS CON CALABAZA	LOMO DE CERDO <u>FRESCO</u> 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. 55% 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 <u>FRESCO ECO</u> (brócoli y patata) CON <u>ACEITE D.O. NAVARRA</u>	PUERROS <u>FRESCOS ECO</u> REHOGADOS CON PATATA COCIDA	PASTA ¹ <u>INTEGRAL</u> COCIDA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	SOPA DE VERDURAS <u>FRESCAS</u> (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	ALUBIAS PINTAS ¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
LENTEJAS ¹⁵ <u>ECO</u> GUISADAS CON ARROZ	PECHUGA DE POLLO <u>FRESCA</u> A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	<u>PESCADO AZUL</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA <u>ECO</u> DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	<u>PESCADO BLANCO</u> ^{2,4} <u>FRESCO</u> 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.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