

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
		PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFrito DE AJOS		
		ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		
		FRUTA EKO (PERA)		
		Pan Integral ¹ 759Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		
6	7	8	9	10
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
13	14	15	16	17
PASTA ¹ INTEGRAL CON ZANAHORIA, CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerro, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O NAVARRA	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹
TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido) ³	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFrito DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	MAHONESA ^{3,6}	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA
Pan Integral ¹ 845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	Pan Integral ¹ 762Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.	Pan Integral ¹ 753Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	Pan Integral ¹ 743Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	Pan Integral ¹ 768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.
20	21	22	23	24
CREMA DE ESPINACAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS ROJAS ¹⁵ ECO GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFrito DE AJOS	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)
CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	REDONDO DE TERNERA FRESCO A LA PLANCHA	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, TOMATE Y CEBOLLA	SALSA DE PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	NARANJA
Pan Integral ¹ 750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	Pan Integral ¹ 840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.	Pan Integral ¹ 832Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	Pan Integral ¹ 763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	Pan Integral ¹ 767Kcal 12% de Prot. 54% de Hc. 34% de Lip.
27	28	29	30	
ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUIADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA ¹ INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevos ecológicos, jamón serrano y queso) ^{3,7}	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	CABEZADA DE CERDO FRESCA AL HORNO EN SU JUGO	
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	VERDURAS ASADAS (calabacín, zanahoria y cebolla)	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	
FRUTA EKO (PERA)	NARANJA	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	
Pan Integral ¹ 762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	Pan Integral ¹ 768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	Pan Integral ¹ 845Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	Pan Integral ¹ 758Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% 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.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres