

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 VACACIONES	03 VACACIONES	04 VACACIONES	05 VACACIONES	06 VACACIONES
09 610 kcal • Ensalada mixta • Paella con morrala km0 [4,5,6] • Fruta freca 🌱 Pasta integral, verduras, cerdo, fruta	10 624 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Lasaña mixta [8,9] • Fruta fresca 🌱 Patata, pescado, verduras y fruta	11 635 kcal • Sopa maravilla [7,9] • Croquetas de cocido con lechuga, maíz y zanahoria [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13] • Fruta ecológica y km0 🌱 Huevo, judías verdes, jamón y fruta	12 653 kcal • Puchero de garbanzos con verduras • Pollo al horno con cous-cous [9] • Fruta fresca 🌱 Sopa, pescado, arroz, verduras y yogur	13 Viernes :)
16 615 kcal • Ensalada de queso fresco [8] • Lentejas guisadas con arroz integral • Fruta fresca 🌱 Crema verdura, falafel, patata y yogur	17 657 kcal • Sopa de tiburones [7,9] • File de Merluza plancha con guisantes [4,5,6] • Fruta ecológica y km0 🌱 Verdura, huevo, boniato y fruta	18 634 kcal • Pasta al pesto [7,8,9] • Guiso de cerdo con verduras • Fruta fresca 🌱 Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo	19 630 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Jamoncito de pollo con zanahoria • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta	20 Viernes :)
23 644 kcal • Sopa de fideos [7,9] • Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 [4,5,6,9] • Fruta fresca 🌱 Salteado de pavo, arroz verduras y lácteo	24 651 kcal • Estofado de alubias con verduras • Hamburguesa plancha con patata horno • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	25 693 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Verduras, pescado, patata y fruta	26 658 kcal • Arroz integral con vegetales • Guiso de ternera • Fruta fresca 🌱 Ensalada, pescado, pasta integral, fruta	27 Viernes :)
30 635 kcal • Puré legumbres con picatostes [9] • Merluza horno con pisto de verduras [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Patata, huevo, verduras y fruta	31 633 kcal • Ensalada de huevo [7] • Arroz a banda [4,5,6] • Fruta ecológica y km0 🌱 Sopa, verduras, conejo y fruta			

- Vegetariano
- KMO
- Ecológico

- 1 Cacahuete
- 2 Cáscara de frutos secos
- 3 Sésamo
- 4 Pescado
- 5 Crustáceos
- 6 Molusco
- 7 Huevo
- 8 Lactosa
- 9 Gluten
- 10 Apio
- 11 Mostaza
- 12 Sulfitos
- 13 Soja
- 14 Altramuces

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>620 kcal 01</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [7,9] Fruta fresca <p>Arroz, falafel, verdura y fruta</p>	<p>644 kcal 02</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa con tiburones [7,9] Pechuga de pollo empanado con lechuga, maíz y zanahoria [9] Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] <p>Ensalada quinoa, atún, vegetales y fruta</p>	03
<p>618 kcal 06</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 Pollo horno con manzana caramelizada Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] <p>Arroz, hamburguesa vegetal, verdura y fruta</p>	<p>613 kcal 07</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada variada [7] Fruta fresca <p>Salteado de cerdo, arroz, verduras y lácteo</p>	<p>655 kcal 08</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de atún [4,5,6] Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9] Fruta fresca <p>Quinoa, huevo, verduras y fruta</p>	<p>633 kcal 09</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa maravilla [7,9] Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 Fruta ecológica y km0 [4,5,6,9] <p>Verduras, falafel y fruta</p>	10
<p>644 kcal 13</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos [7,9] Filete de Gallo de Sant Pedro con puré de verduras ecológicas km0 [4,5,6,9] Fruta fresca <p>Verduras, hamburguesa vegetal, arroz y lácteo</p>	<p>651 kcal 14</p> <ul style="list-style-type: none"> Estofado de alubias con verduras Fajitas de pollo con verduras [7,9] Fruta fresca <p>Sopa, huevo, verdura y fruta</p>	<p>635 kcal 15</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de legumbres Arroz de matanzas Fruta fresca <p>Crema boniato, puerros, tortilla y fruta</p>	<p>658 kcal 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras ecológica y km0 con especies de "COMERCIO JUSTO" Cordon Blue con patatas horno [7,9] Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] <p>Quiche de verduras y fruta</p>	17
20	21	22	23	24
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
<p>615 kcal 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de queso fresco [8] Lentejas guisadas con arroz integral Fruta fresca <p>Crema verdura, falafel, patata y yogur</p>	<p>634 kcal 28</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta al pesto [7,8,9] Guiso de cerdo con verduras Fruta fresca <p>Pizza de espelta integral, verduras, pavo y lácteo</p>			

- Vegetariano
- KMO
- Ecológico

- 1 Cacahuete
- 2 Cáscara de frutos secos
- 3 Sésamo
- 4 Pescado
- 5 Crustáceos
- 6 Molusco
- 7 Huevo
- 8 Lactosa
- 9 Gluten
- 10 Apio
- 11 Mostaza
- 12 Sulfitos
- 13 Soja
- 14 Altramuces

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 FESTIVO	02 630 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Jamoncito de pollo con zanahoria • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Ensalada, hamburguesa vegetal, boniato y fruta	03 Viernes :)
06 644 kcal • Sopa de fideos [7,9] • Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 [4,5,6,9] • Fruta fresca 🌱 Salteado de pavo, arroz verduras y lácteo	07 651 kcal • Estofado de alubias con verduras • Hamburguesa plancha con patata horno • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	08 693 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Pizza de pavo [1,2,3,4,5,6,7,8,9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Verduras, pescado, patata y fruta	09 658 kcal • Arroz integral con vegetales • Guiso de ternera • Fruta fresca 🌱 Ensalada, pescado, pasta integral, fruta	10 Viernes :)
13 635 kcal • Puré legumbres con picatostes [9] • Merluza horno con pisto de verduras [4,5,6] • Fruta fresca 🌱 Patata, huevo, verduras y fruta	14 633 kcal • Ensalada de huevo [7] • Arroz a banda [4,5,6] • Fruta ecológica y km0 🌱 Sopa, verduras, conejo y fruta	15 620 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Lasaña de zanahoria y proteína vegetal [7,9] • Fruta fresca 🌱 Arroz, falafel, verdura y fruta	16 644 kcal • Sopa con tiburones [7,9] • Pechuga de pollo empanado con lechuga, maíz y zanahoria [9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Ensalada quinoa, atún, vegetales y fruta	17 Viernes :)
20 618 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 • Pollo horno con manzana caramelizada • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Arroz, hamburguesa vegetal, verdura y fruta	21 613 kcal • Lentejas guisadas con verduras • Tortilla de patatas con ensalada variada [7] • Fruta fresca 🌱 Salteado de cerdo, arroz, verduras y lácteo	22 655 kcal • Ensalada de atún [4,5,6] • Macarrones integrales ecológicos boloñesa [9] • Fruta fresca 🌱 Quinoa, huevo, verduras y fruta	23 633 kcal • Sopa maravilla [7,9] • Fletan rebozado con puré de boniato y verduras ecológicas km0 • Fruta ecológica y km0 [4,5,6,9] 🌱 Verduras, falafel y fruta	24 Viernes :)
27 644 kcal • Sopa de fideos [7,9] • Filete de Gallo de Sant Pedro con puré de verduras ecológicas km0 [4,5,6,9] • Fruta fresca 🌱 Verduras, hamburguesa vegetal, arroz y lácteo	28 651 kcal • Estofado de alubias con verduras • Fajitas de pollo con verduras [7,9] • Fruta fresca 🌱 Sopa, huevo, verdura y fruta	29 635 kcal • Puré de legumbres • Arroz de matanzas • Fruta fresca 🌱 Crema boniato, puerros, tortilla y fruta	30 658 kcal • Crema de verduras ecológica y km0 con especias de "COMERCIO JUSTO" • Cordon Blue con patatas horno [7,9] • Yogur natural con azúcar de caña integral "COMERCIO JUSTO" [8] 🌱 Quiche de verduras y fruta	31 Viernes :)

Vegetariano KMO

Ecológico

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

1 Cacahuete

2 Cáscara de frutos secos

3 Sésamo

4 Pescado

5 Crustáceos

6 Molusco

7 Huevo

8 Lactosa

9 Gluten

10 Apio

11 Mostaza

12 Sulfitos

13 Soja

14 Altramuces