

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	685Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
10	11	12	13	14
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFREITO DE AJOS	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA FRIJOLES ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
690 Kcal. 14,5% de Prot. 54,5% de Hc. 31% de Lip.	802 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	855 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	725Kcal 12% de Prot. 53% de Hc. 35% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITO DE AJOS
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	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. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	700 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	825 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	690 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% 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.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS
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

TODOS LOS MENÚS DISPONIBLES EN: www.elgustodecrecer.es

el gusto
de crecer

LOS PESCADOS SERVIDOS SERÁN LOS SIGUIENTES EN BASE A DISPONIBILIDAD DE MERCADO:

- Pescados blancos: Merluza, Bertorella, Pez palo, Fogonero, Eglefino.
- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha salmonada, Palometa.

PROPUESTA CENAS NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pescado azul al horno con limón. Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria rallada.	Ensalada mixta. Pechuga de pollo a la plancha.	Garbanzos guisados con verduras.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Revuelto de champiñones con pimientos.
10	11	12	13	14
Salteado de arroz, guisantes y zanahoria.	Crema de verduras con huevo duro.	Pechuga de pavo a la plancha con verduras salteadas.	Pescado azul a la plancha con ajos.	Tortilla de jamón. Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria rallada.
17	18	19	20	21
Muslo de pollo al horno con patatas y cebolla.	Sopa de verduras y pollo con fideos y huevo duro.	Tortilla de calabacín acompañado de pisto de verduras.	Ensalada mixta. Pechuga de pollo a la plancha.	Fajitas de carne picada mixta con pimientos y cebolla.
24	25	26	27	28
Sopa de verduras con huevo duro.	Pescado blanco con pisto de verduras.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Pescado azul al horno con limón.	Ensalada de garbanzos con cebolla, pimiento rojo y verde, aceitunas y zanahoria rallada.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN 10	PAN SIN GLUTEN 11	PAN SIN GLUTEN 12	PAN SIN GLUTEN 13	PAN SIN GLUTEN 14
JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA				
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFREITO DE AJOS	FRIJOL ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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 SIN GLUTEN	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	GELATINA	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN 17	PATATAS CHIPS Y TORTITAS DE MAÍZ 18	PAN SIN GLUTEN 19	PAN SIN GLUTEN 20	PAN SIN GLUTEN 21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ⁷ Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITO DE AJOS
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN 24	PAN SIN GLUTEN 25	PAN SIN GLUTEN 26	PAN SIN GLUTEN 27	PAN SIN GLUTEN 28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS SIN GLUTEN (garbanzos, fideos sin gluten, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
10	11	12	13	14
	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA			
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	FRIJOL ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	GELATINA	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE PIMIENTOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE ³
PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
10	11	12	13	14
	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA			
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	FRIJOLE ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA DE PATATA ³
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS SALTEADAS CON PATATA COCIDA
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	TORTILLA FRANCESA ³	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
10	11	12	13	14
JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA				
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	FRIJOL ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO ^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA SALTEADO	LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPIERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA
YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
10	11	12	13	14
JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA				
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS	FRIJOL ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	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	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (carne picada mixta, cebolla, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO , ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA SIN TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA	PICO DE GALLO (pimiento verde y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR ⁷ NATURAL	POSTRE ESPECIAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata) CON ACEITE D.O. NAVARRA	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE CALABAZA
LENTEJAS ¹⁵ ECO , GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS
	PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO , CON FIDEOS ^{1,3} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO SIN TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA
YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL	YOGUR ⁷ NATURAL
Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹

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

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR