CURSO 26/27

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
				768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]		
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	755Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche 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

INFORMACIÓN ADICIONAL Y RECOMENDACIONES DE CENAS

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

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, Maruca, Gallineta.

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Faneca, Jurel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
				Pescado a la plancha con piperrada.
7	8	9	10	11
Tortilla de patata y calabacín.	Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Ensalada de tomate con atún.	Fajitas de pollo con verduras.
14	15	16	17	18
Pescado al horno con patatas y verduras.	Huevos revueltos con cherrys y calabacín.	Ensalada verde. Pechuga de pollo con pimientos.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con pisto.
21	22	23	24	25
Tortilla de calabacin con ensalada verde y cherrys.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con calabacín.	Gazpacho. Pechuga de pollo a la plancha.
28	29	30		
Muslo de pollo al horno con verduras.	Tortilla de champiñones con ensalada.	Pescado a la plancha con piperrada.		

26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA IRAILA

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN
				EKO URDAIAZPIKO TORTILLA (Urdaiazpikoa eta arrautza ekologikoak)[3]
				LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
				LARANJA
				Ogi integrala[1]
				768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
7	**8**	**9**	**10**	**11**
EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	PASTA[1] INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa, olibak)	LEKAK[15] FRESKO EKO PATATA ETA AZENARIO EGOSIAREKIN SALTEATUTA	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN
HANBURGESA MISTOA (>%85) PLANTXAN EGINDA	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINDA TOMATE SALTSAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINDA	EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak)[3]	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PISTOA (kuiatxoa, piper gorria eta tipula labean eginda)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA
EKO SAGARRA	SANDIA	JOGURT[7] NATURALA	EKO UDAREA	EKO SAGARRA
Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]
758Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	778Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	789Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	687Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ARROZA INTEGRALA EKO KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUTA	EKO KUIA FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN
EKO TXISTORRA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta txistorra)[3]	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA LABEAN EGINDA	TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN EGINDA	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean eginda)	
EKO MELOIA	JOGURT[7] NATURALA	LARANJA	EKO SAGARRA	EKO UDAREA
Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]
701 Kcal. 13,0% de Prot. 54% Hc. 33% de Lip.	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	988 Kcal. 13,1% de Prot. 53,6% Hc. 33,3% de Lip.	687Kcal. 11% de Prot. 54,4% Hc. 34,6% de Lip.	694 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.
21	**22**	**23**	**24**	**25**
EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EGOSITAKO PATATA ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna[4])	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GUISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	LEKAK[15] FRESKO EKO PATATA EGOSIA ETA BARATXURI FRIJITUEAREKIN	PASTA[1] INTEGRALA TOMATE SALTSAREKIN ETA GAZTAREKIN[7]
TXAHAL HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN	ARRAIN TXURIA[4] FRESKOA LABEAN EGINDA BARATXURI FRIJITUEKIN	OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAUTZA EGOSIAK[3] TOMATE SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]
PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA	MAHONESA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBAK ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
EKO SAGARRA	EKO UDAREA	JOGURT[7] NATURALA	EKO MELOIA	SANDIA
Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]
798Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	762Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	783Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	768Kcal 11% de Prot. 57% de Hc. 32% de Lip.	791Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
28	**29**	**30**		
EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	PORRUA FRESKO EKO PATATA EGOSIAREKIN SUEZTITUA	EKO KUIATXO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN		
EKO PATATA TORTILLA (Patata egosia eta arrautza ekologikoak)[3]	ARRAIN TXURIA[4] FRESKOA LABEAN EGINDA	INDIOILAR HARAGI FRESKOA ERREGOSIA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN		
LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINDA		
EKO UDAREA	JOGURT[7] NATURALA	LARANJA		
Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]	Ogi integrala[1]		
754Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	748Kcal 13% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	755Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.		

ALERGENOAK: 1.Glutendun zerealak 2.Krustazeoak 3.Arrautza 4.Arraina 5.Kakahuetea 6.Soia 7.Esne eta esnekiak 8.Kaskaradun fruituak 9.Apioa 10.Ziapea 11.Sesamo aleak 12.Sufre eta sulfitoak 13.Lupinua 14.Moluskuak 15.Lekaleak

INFORMAZIO GEHIGARRIA ETA AFARIEN GOMENDIOAK

aramark Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ERRAZIOEN TAMAINA:

- 1º platera 160-180 gramo.
- 2º platera 150-180 gramo.

Fruta: 150-200 gramo.
Jogurta: 125 gramo.

ZEHAZTAPENAK:

Bazkari guztiak urarekin laguntzen dira, edari gisa.
Plater guztiak gatz iododunarekin prestatzen dira.
Olio mota:

- Oliba sendoa kozinatzeko
- Oleikoa kozinatzeko
- Olio birjina extra ontzeko

MENU GUZTIAK ESKURAGARRI HEMEN: www.elgustodecrecer.es

el gusto de crecer

HAUEK IZANGO DIRA ZERBITZATUTAKO ARRAINAK, MERKATUKO ESKURAGARRITASUNAREN ARABERA:

- Arrain txuriak: Legatza, Aholatza, Palo arraina, Fogoneroa, Eglefinoa, Maruca, Gallineta.

- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Faneca, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1	2	3	4
				Arraina plantxan eginda piperrekin.
7	8	9	10	11
Patata eta kuiatxo tortilla.	Gazpatxo. Txahal xerra plantxan eginda.	Arraina papillote erara barazki eta limoiarekin.	Tomate entsalada atunarekin.	Oilasko eta barazki fajitak.
14	15	16	17	18
Arraina labean eginda patata eta barazkiekin.	Arrautza nahasiak cherry tomateekin eta kuiatxoarekin.	Entsalada berdea. Oilasko bularkia piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda pistoarekin.
21	22	23	24	25
Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda kuiatxoarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
28	29	30		
Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.	Txanpiñoi tortilla entsalada berdearekin.	Arraina plantxan eginda piperrekin.		

CURSO 26/27

MENÚ NO LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, KIWI SEPTIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	FRUTA DE TEMPORADA	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	FRUTA DE TEMPORADA	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO LÁCTEOS, SOJA SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	FRUTA DE TEMPORADA	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	FRUTA DE TEMPORADA	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	FRUTA DE TEMPORADA		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO SÉSAMO SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	8	9	10	11
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	15	16	17	18
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	22	23	24	25
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	29	30		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO CERDO SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ **INTEGRAL** **ECO** COCIDO CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA[3] ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA NARANJA Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] **ECO.** GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA MANZANA EKO Pan Integral[1]	ENSALADA DE PASTA[1] **INTEGRAL** (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas) **PESCADO AZUL[4]** **FRESCO** CON SALSA DE TOMATE PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada) SANDÍA Pan Integral[1]	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] **FRESCAS** **ECO** CON PATATA Y ZANAHORIA MUSLO DE POLLO **FRESCO** AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE YOGUR[7] NATURAL Pan Integral[1]	ALUBIAS ROJAS[15] **ECO** GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) TORTILLA **ECO** DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3] ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE PERA EKO Pan Integral[1]	CREMA DE CALABACÍN **FRESCO** **ECO** CON **ACEITE D.O NAVARRA** **PESCADO BLANCO[4]** **FRESCO** REBOZADO[1,3] LIMÓN MANZANA EKO Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO **FRESCO** **ECO** REHOGADO CON PATATAS TORTILLA FRANCESA[3] ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA MELÓN EKO Pan Integral[1]	ALUBIAS BLANCAS[15] **ECO** GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) PECHUGA DE PAVO **FRESCA** A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE NARANJA Pan Integral[1]	ARROZ **INTEGRAL** **ECO** CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE **PESCADO AZUL[4]** **FRESCO** AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR[7] NATURAL Pan Integral[1]	ACELGAS **FRESCAS** **ECO** REHOGADAS CON PATATA HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados) MANZANA EKO Pan Integral[1]	CREMA DE CALABAZA **FRESCA** **ECO** CON **ACEITE D.O NAVARRA** GARBANZOS[15] **ECO** ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro) PERA EKO Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS **FRESCAS** **ECO** CON **ACEITE D.O NAVARRA** CARNE DE TERNERA **FRESCA** GUISADA CON TOMATE TRITURADO PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO MANZANA EKO Pan Integral[1]	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4]) **PESCADO BLANCO[4]** **FRESCO** CON REFRITO DE AJOS MAHONESA PERA EKO Pan Integral[1]	ALUBIAS ROJAS[15] **ECO** GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) PECHUGA DE POLLO **FRESCA** A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE YOGUR[7] NATURAL Pan Integral[1]	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] **FRESCAS** **ECO** CON PATATA Y REFRITO DE AJOS HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3] ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA MELÓN EKO Pan Integral[1]	PASTA[1] **INTEGRAL** CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] **PESCADO AZUL[4]** **FRESCO** REBOZADO[1,3] ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE SANDÍA Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] **ECO.** GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA **ECO** DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3] ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE PERA EKO Pan Integral[1]	PUERRO **FRESCO** **ECO** REHOGADO CON PATATAS **PESCADO BLANCO[4]** **FRESCO** AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA NARANJA Pan Integral[1]	CREMA DE CALABACÍN **FRESCO** **ECO** CON **ACEITE D.O NAVARRA** CARNE DE PAVO **FRESCA** ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO YOGUR[7] NATURAL Pan Integral[1]		

ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO CARNE SEPTIEMBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA FRANCESA[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA, ZANAHORIA Y HUEVO DURO[3]	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA FRANCESA[3]	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ACELGAS CON PATATA	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO LEGUMBRE SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	ESPINACAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE VERDURAS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO LACTOSA SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO, LENTEJAS, GARBANZOS, GUISANTES SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
PESCADO AL HORNO[4]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO PRUNACEAS, PUERRO, CEBOLLA, TOMATE FRITO SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE CALABAZA
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo asado)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	LIMÓN
PLÁTANO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	PLÁTANO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
CREMA DE VERDURAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	PLÁTANO	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE CALABAZA[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ACELGAS CON PATATA COCIDA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA		
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PLÁTANO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO GLUTEN SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				PAN SIN GLUTEN
7	8	9	10	11
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
14	15	16	17	18
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
21	22	23	24	25
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
28	29	30		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO HUEVO, FRUTOS SECOS SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
MANZANA EKO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	MANZANA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
PESCADO AL HORNO[4]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	PERA EKO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PERA EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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

CURSO 26/27

MENÚ NO FRUTOS SECOS, PRUNACEAS SEPTIEMBRE

aramark
Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	**2**	**3**	**4**
				ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
				TORTILLA ECO DE JAMÓN (Huevo ecológico, jamón cocido)[3]
				ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
				NARANJA
				Pan Integral[1]
7	**8**	**9**	**10**	**11**
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
HAMBURGUESA MIXTA (>82%) A LA PLANCHA	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON SALSA DE TOMATE	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
PLÁTANO	SANDÍA	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	PLÁTANO
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
14	**15**	**16**	**17**	**18**
PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	
MELÓN EKO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	PLÁTANO	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
21	**22**	**23**	**24**	**25**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	PASTA[1] INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7]
CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE TOMATE[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	MAHONESA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL	MELÓN EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
28	**29**	**30**		
LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	PUERRO FRESCO ECO REHOGADO CON PATATAS	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO CON ACEITE D.O NAVARRA		
TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO		
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		
PLÁTANO	NARANJA	YOGUR[7] NATURAL		
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.Leche 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