CURSO 26/27

MENÚ BASAL OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
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.
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% 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.
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA 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.
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	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.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.

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

- Pescados azules: Melva, Atún, Bonito, Sardina, Trucha asalmonada, Palometa, Jurel, Caballa o Verdel.

PROPUESTA CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Muslo de pollo al horno con verduras.
5	6	7	8	9
Gazpacho. Filete de ternera a la plancha.	Tortilla de patata y calabacín.	Ensalada de tomate con atún.	Pescado al papillote con verduras y limón.	Fajitas de pollo con verduras.
12	13	14	15	16
	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.
19	20	21	22	23
Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Tortilla de calabacin con ensalada verde y cherrys.	Ensalada mixta completa con huevo y atún.	Pescado a la plancha con calabacín.	Gazpacho. Pechuga de pollo a la plancha.
26	27	28	29	30
Tortilla de champiñones con ensalada.	Muslo de pollo al horno con verduras.	Pescado a la plancha con piperrada.	Crema de verduras. Pechuga de pavo a la plancha.	Pescado a la plancha con pisto.

26/27 IKASTURTEA

MENU BASALA URRIA

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	**2**
			ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak) ATUNA ETA ARRAUTZA EGOSIAREKIN[3, 4]	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN
			TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	ARROZ INTEGRAL EKO PAELLA (tipula, piperra, tomatea) OILASKO FRESKOAREKIN
			SAGARRA EKO	MELOIA
			Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
			748Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.	768Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.
5	**6**	**7**	**8**	**9**
LEKA[15] FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	EKO AZENARIO FRESKOKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	ENTSALADA FRESKO MISTOA (letxuga, tomatea, artoa eta olibak)	ILARRAK[15] PATATA EGOSIA ETA URDAIAZPIKO ZATITXOEKIN
EKO ARRAUTZA NAHASIAK YORK ETA GAZTAREKIN (Arrautza ekologikoak, york urdaiazpikoa eta gazta)[3, 7]	TXERRI SOLOMO FRESKO ADOBATUA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]	MAKARROI[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA SOJA TEXTURIZATUTAKO BOLOÑESAREKIN[15]	ARRAIN URDINA[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LIMOIA		LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
UDAREA EKO	SAGARRA EKO	JOGURT[7] NATURALA	UDAREA EKO	SANDIA
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.
12	**13**	**14**	**15**	**16**
JAI EGUNA	ARROZA INTEGRALA EKO EGOSIA TOMATE SALTSAREKIN	ZERBA FRESKO EKO PATATAREKIN SUEZTITUA	EKO BABARRUN GORRIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	PORRU FRESKOAK PATATEKIN SUEZTITUAK
	INDIOILAR BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA BARATXURI ETA PERREXILAREKIN	OILASKO IZTER FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA TORTILLA (Arrautza ekologikoak eta patata egosia)[3]	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA LABEAN EGINA
	PIPERRADA (piper gorria, piper berdea eta tipula labean egina)	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA
	MELOIA	JOGURT[7] NATURALA	UDAREA EKO	LARANJA
	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]
	719 Kcal. 14% de Prot. 54% Hc. 32% de Lip.	715 Kcal. 13% de Prot. 56% Hc. 31% 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.
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRAL[1] INTEGRALAK TOMATE SALTSA ETA GAZTA[7] BIRRINDUAREKIN	EKO KUIA FRESKO KREMA NAFAR JATORRI-IZENEKO OLIOAREKIN	TXITXIRIO[15] EKO ERREGOSIAK BARAZKIEKIN (piperra, azenarioa eta porrua)	LEKA[15] FRESKO EKO SALTEATUAK PATATA ETA BARATXURI FRIJITUAREKIN	PATATA EGOSITAKO ENTSALADA (patata, letxuga, tomatea, artoa, atuna[4])
EKO TXISTORRA TORTILLA (arrautza ekologiko eta txistorra)[3]	TXAHAL HARAGI FRESKO GISATUA TOMATE BIRRINDUAREKIN	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA BARATXURI FRIJITUEKIN	ALBONDIGA MISTOAK (txerria eta behia) TOMATE SALTSAREKIN	ARRAIN URDIN[4] FRESKOA ARRAUTZAZTATUA[1,3]
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	AZENARIO DADOAK, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA
SAGARRA EKO	UDAREA EKO	JOGURT[7] NATURALA	SAGARRA EKO	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.
26	**27**	**28**	**29**	**30**
EKO AZENARIO FRESKO KREMA	EKO BABARRUN TXURIAK[15] GISATUAK BARAZKIEKIN (piperra eta porrua)	EKO ARROZA INTEGRALA KUIATXO, AZENARIO ETA TOMATE SALTSA	EKO KUIATXO FRESKO KREMA	PASTA[1] INTEGRALEKO ENTSALADA (pasta, letxuga, tomatea, artoa eta olibak)
OILASKO BULARKI FRESKOA PLANTXAN EGINDA	ARRAIN TXURI[4] FRESKOA LABEAN EGINA	EKO PATATA ETA URDAIAZPIKO TORTILLA (Arrautza ekologikoa, egositako patata eta york urdaiazpikoa)[3]	EKO DILISTAK[15] AZENARIOAREKIN GISATUAK	INDIOILAR HARAGI FRESKOA BIRRINDUTAKO TOMATEAREKIN EGOSIA
LETXUGA, PIPER GORRI ETA BIRRINDUTAKO AZENARIO ENTSALADA	LETXUGA, BIRRINDUTAKO AZENARIO FRESKOA, OLIBA ETA TOMATE ENTSALADA	LETXUGA, TIPULA ETA TOMATE ENTSALADA		PATATA, TIPULA ETA PIPER GORRIA LABEAN EGINA
UDAREA EKO	BANANA	JOGURT[7] NATURALA	SAGARRA EKO	LARANJA
Ogi Integrala[1]	Ogi Integrala[1]	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.	795Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.	711Kcal 11% de Prot. 56% de Hc. 33% de Lip.	735Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% 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, Faneca.
- Arrain urdinak: Melba, Hegalaburra, Hegaluzea, Sardina, Izokin-antzeko amuarraina, Palometa, Jurel.

AFARIEN PROPOSAMENA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
			1	2
			Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.
5	6	7	8	9
Gazpatxo. Txahal xerra plantxan eginda.	Patata eta kuiatxo tortilla.	Tomate entsalada atunarekin.	Arraina papillote erara barazki eta limoiarekin.	Oilasko eta barazki fajitak.
12	13	14	15	16
	Arrautza nahasiak cherry tomateekin eta kuiatxoarekin.	Entsalada berdea. Oilasko bularkia piperrekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda pistoarekin.
19	20	21	22	23
Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Kuiatxo tortilla entsalada berdea eta cherry tomateekin.	Entsalada mistoa arrautza egosia eta atunarekin.	Arraina plantxan eginda kuiatxoarekin.	Gazpatxo. Oilasko bularkia plantxan eginda.
26	27	28	29	30
Txanpiñoi tortilla entsalada berdearekin.	Oilasko izterra labean eginda barazkiekin.	Arraina plantxan eginda piperrekin.	Barazki krema. Indioilar bularkia plantxan eginda.	Arraina plantxan entsaladarekin.

CURSO 26/27

NO CERDO OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA FRANCESA[3] CON CALABACÍN	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO CARNE OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON HUEVO[3]
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA
TORTILLA FRANCESA[3]	HAMBURGUESA VEGETAL	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PESCADO AL HORNO[4]	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA FRANCESA[3] CON CALABACÍN	SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	HAMBURGUESA VEGETAL CON SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
TORTILLA FRANCESA[3]	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	SOJA TEXTURIZADA GUISADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, KIWI OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO DE JAMÓN (Huevo, jamón cocido)[3]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	FRUTA	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	FRUTA	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	FRUTA	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	FRUTA	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO LEGUMINOSAS, PESCADO, MARISCO OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON HUEVO COCIDO[3]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
ACELGAS CON PATATA	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE VERDURAS
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MACARRONES[1] CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO[3]	TORTILLA FRANCESA[3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE			ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS	ESPINACAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz)
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	TORTILLA FRANCESA[3]	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (sin legumbre)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ACELGAS CON PATATA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA[3]	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO LÁCTEOS, SOJA, GLUTEN OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO DE JAMÓN (Huevo, jamón cocido)[3]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	FRUTA	PERA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	FRUTA	PERA EKO	NARANJA
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
19	20	21	22	23
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (SIN GLUTEN)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	FRUTA	MANZANA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	FRUTA	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO HUEVO OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN [4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO FRUTOS SECOS OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO BONIATO OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO LEGUMINOSAS OCTUBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	6	7	8	9
ACELGAS CON PATATA	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE VERDURAS
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	20	21	22	23
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS	ESPINACAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (sin legumbre)	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ACELGAS CON PATATA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	PESCADO AL HORNO[4]	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO LACTOSA, PLV (proteína de leche de vaca) OCTUBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO DE JAMÓN (Huevo, jamón cocido)[3]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA // FRUTA	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA // FRUTA	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA // FRUTA	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR SIN LACTOSA // YOGUR DE SOJA // FRUTA	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO HUEVO, LENTEJAS, GUISANTES, GARBANZOS OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN [4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral [1]	Pan Integral [1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES [15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS [15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO [4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA [15]	PESCADO AZUL [4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR [7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	ALUBIAS ROJAS [15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PESCADO AZUL [4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR [7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO [7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES [15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún [4])
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO [4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (sin legumbre)	PESCADO AZUL [4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR [7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]	Pan Integral [1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS [15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO [4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	PESCADO AL HORNO [4]	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR [7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO PRUNACEAS, SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, PUERRO OCTUBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria)	ARROZ (con pimiento) CON POLLO
			NARANJA	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
NARANJA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE CALABAZA	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	CREMA DE VERDURAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	MANDARINA	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	20	21	22	23
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE ZANAHORIA	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
NARANJA	MANDARINA	YOGUR[7] NATURAL	PLÁTANO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA SALTEADA	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE		PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	NARANJA
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.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

NO GLUTEN OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
5	6	7	8	9
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
19	20	21	22	23
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (SIN GLUTEN)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO HUEVO, FRUTOS SECOS OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN [4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE		ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO PESCADO, MARISCO OCTUBRE

Oihane Aramendia
Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON HUEVO COCIDO[3]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	TORTILLA FRANCESA[3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE			ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz)
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO		DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ACELGAS CON PATATA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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

NO FRUTOS SECOS, PRUNACEAS OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			NARANJA	MELÓN
			Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
5	**6**	**7**	**8**	**9**
SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO REBOZADO[1,3]	MACARRONES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
12	**13**	**14**	**15**	**16**
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	ALUBIAS ROJAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	MANDARINA	NARANJA
	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
19	**20**	**21**	**22**	**23**
ESPIRALES[1] INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	GARBANZOS[15] ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES[15] FRESCAS ECO CON PATATA Y REFRITO DE AJOS	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE	PESCADO AZUL[4] FRESCO REBOZADO[1,3]
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	MANDARINA	YOGUR[7] NATURAL	PLÁTANO	SANDÍA
Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]	Pan Integral[1]
26	**27**	**28**	**29**	**30**
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ALUBIAS BLANCAS[15] ECO GUISADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA[1] INTEGRAL (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
MANDARINA	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	NARANJA	NARANJA
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.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

NO GLUTEN, GARBANZOS, ALUBIAS OCTUBRE

aramark

Oihane Aramendia

Nutricionista COL. N.º NA00483

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) CON ATÚN Y HUEVO COCIDO[3, 4]	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA
			FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	PAELLA DE ARROZ INTEGRAL ECO (cebolla, pimiento, tomate) CON POLLO FRESCO
			MANZANA EKO	MELÓN
			PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
5	6	7	8	9
ACELGAS CON PATATA	CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE	ENSALADA MIXTA FRESCA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	GUISANTES[15] CON PATATA COCIDA Y TAQUITOS DE JAMÓN
REVUELTO ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso)[3, 7]	LOMO DE CERDO FRESCO ADOBADO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA[15]	PESCADO AZUL[4] FRESCO CON REFRITO DE AJOS
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	LIMÓN		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
PERA EKO	MANZANA EKO	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
12	13	14	15	16
FESTIVO	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE	ACELGAS FRESCAS ECO REHOGADAS CON PATATA	CREMA DE VERDURAS	PUERRO FRESCO REHOGADO CON PATATAS
	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida)[3]	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
	PIPERRADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asados)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
	MELÓN	YOGUR[7] NATURAL	PERA EKO	NARANJA
	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
19	20	21	22	23
PASTA SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO[7] RALLADO	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O NAVARRA	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS	ESPINACAS CON PATATA Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún[4])
TORTILLA ECO DE CHISTORRA (huevos ecológicos y chistorra)[3]	CARNE DE TERNERA FRESCA GUISADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	ALBONDIGAS MIXTAS (cerdo y vacuno) EN SALSA DE TOMATE (SIN GLUTEN)	PESCADO AZUL[4] FRESCO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	DADOS DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADOS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANZANA EKO	PERA EKO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	SANDÍA
PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO	ACELGAS CON PATATA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	CREMA DE CALABACÍN FRESCO ECO	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)
PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO[4] FRESCO AL HORNO	TORTILLA ECO DE PATATA Y JAMÓN (Huevo ecológico, patata cocida y jamón cocido)[3]	LENTEJAS[15] ECO. GUISADAS CON ZANAHORIA	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE		PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO
PERA EKO	PLÁTANO	YOGUR[7] NATURAL	MANZANA EKO	NARANJA
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.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