

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
			ENSALADA DE PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> (pasta, lechuga, tomate, maíz y aceitunas)	ALUBIAS BLANCAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)
			ALBÓNDIGAS DE POLLO (82%) CON SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATA <sup>3</sup>
			PISTO DE VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo asado)	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO
			NARANJA	FRUTA EKO (PERA)
			Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
			673 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.	674 Kcal. 12% de Prot. 54,5% Hc. 33,5% de Lip.
8	9	10	11	12
CREMA DE CALABACÍN <b>FRESCO ECO</b> (calabacín, puerro y patata) CON <b>ACEITE D.O NAVARRA</b>	ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> COCIDO CON SALSA DE TOMATE	SALTEADO DE ALUBIAS VERDES <sup>15</sup> <b>FRESCAS ECO</b> CON ZANAHORIA	ALUBIAS ROJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	BRÓCOLI <b>FRESCO ECO</b> SALTEADO CON PATATA COCIDA Y <b>ACEITE D.O NAVARRA</b>
LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON ZANAHORIA	<b>PESCADO BLANCO</b> <sup>2,4</sup> <b>FRESCO</b> AL HORNO CON REFrito DE AJOS	MUSLO DE POLLO <b>FRESCO</b> AL HORNO	TORTILLA <b>ECO</b> DE JAMÓN (Huevo ecológico y jamón cocido) <sup>3</sup>	<b>PESCADO BLANCO</b> <sup>4</sup> <b>FRESCO</b> REBOZADO <sup>1</sup>
	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	LIMÓN
FRUTA EKO (MANZANA)	SANDÍA	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
708 Kcal. 14,0% de Prot. 53% Hc. 33,0% de Lip.	721 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	703 Kcal. 12,1% de Prot. 54,6% Hc. 33,3% de Lip.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
15	16	17	18	19
ACELGAS <b>FRESCAS ECO</b> REHOGADAS CON PATATA	SALTEADO DE BORRAJA <b>FRESCA ECO</b> CON ZANAHORIA	PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO	CREMA DE CALABAZA <b>FRESCA ECO</b> (calabaza, puerro, patata)	PUERRO <b>FRESCO ECO</b> REHOGADO CON PATATAS
TORTILLA <b>ECO</b> DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) <sup>3</sup>	GUIZO DE CARNE DE PAVO <b>FRESCA</b> CON TOMATE TRITURADO	LOMO DE CERDO <b>FRESCO</b> A LA PLANCHA CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS	GARBANZOS <sup>15</sup> <b>ECO</b> ESTOFADOS CON VERDURAS (pimiento, zanahoria y puerro)	<b>PESCADO AZUL</b> <sup>4</sup> <b>FRESCO</b> AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	PATATAS ASADAS		ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE
MELÓN	FRUTA EKO (MANZANA)	NARANJA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
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.
22	23	24	25	26
CREMA DE ZANAHORIAS <b>FRESCAS ECO</b> (zanahoria, puerro y patata) CON <b>ACEITE D.O NAVARRA</b>	ENSALADA DE PATATA COCIDA (patata, lechuga, tomate, maíz, atún <sup>4</sup> )	ALUBIAS ROJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)	ESPINACAS <b>FRESCA ECO</b> COCIDA CON PATATA Y JAMÓN	ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE
CARNE DE TERNERA <b>FRESCA</b> GUISADA CON TOMATE TRITURADO	<b>PESCADO BLANCO</b> <sup>4</sup> <b>FRESCO</b> CON SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO <b>FRESCA</b> A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA <b>ECO</b> DE PATATA (Huevo ecológico y patata cocida) <sup>3</sup>	<b>PESCADO AZUL</b> <sup>4</sup> <b>FRESCO</b> REBOZADO <sup>1</sup>
PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	PISTO (calabacín, pimiento rojo y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA EKO (MANZANA)	SANDÍA	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL	FRUTA EKO (PERA)	FRUTA EKO (MANZANA)
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>
693 Kcal. 12,0% de Prot. 54% Hc. 34,0% de Lip.	688 Kcal. 13,5% de Prot. 54% Hc. 32,5% de Lip.	719 Kcal. 14,1% de Prot. 53,6% Hc. 32,3% de Lip.	699Kcal. 13% de Prot. 55,6% Hc. 34,6% de Lip.	684 Kcal. 12,5% de Prot. 54% Hc. 33,5% de Lip.
29	30			
LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACÍN <b>FRESCO ECO</b> (calabacín, puerro y patata) CON <b>ACEITE D.O NAVARRA</b>			
PECHUGA DE PAVO <b>FRESCA</b> A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL	<b>PESCADO BLANCO</b> <sup>4</sup> <b>FRESCO</b> AL HORNO EN SALSA VERDE			
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE			
FRUTA EKO (PERA)	YOGUR <sup>7</sup> NATURAL			
700 Kcal. 13,0% de Prot. 53% Hc. 34,0% de Lip.	721 Kcal. 13,8% de Prot. 54,7% Hc. 32,5% de Lip.			
Pan Integral <sup>1</sup>	Pan Integral <sup>1</sup>			

**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](http://www.elgustodecrecer.es)

**el gusto  
de crecer**