

| LUNES<br>5   | MARTES<br>6  | MIÉRCOLES<br>7   | JUEVES<br>8   | VIERNES<br>9   |
|--|--|--|---|--|
| DÍA FESTIVO  | DÍA FESTIVO  | DÍA FESTIVO  | LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON ZANAHORIA   | ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> COCIDO CON SALSA DE TOMATE                             |
|  |  |  | HAMBURGUESA MIXTA (>85%) A LA PLANCHA   | <b>PESCADO BLANCO<sup>2,4</sup> FRESCO</b> AL HORNO                              |
|  |  |  | VERDURAS ASADAS (calabacín, calabaza y cebolla)   | ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA                           |
|  |  |  | FRUTA EKO (MANZANA)   | MANDARINA  |
|  |  |  | Pan Integral <sup>1</sup>   | Pan Integral <sup>1</sup>  |
| 12   | 13   | 14   | 832Kcal 11% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.   | 810Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.                                      |
| CREMA DE CALABAZA <b>FRESA ECO</b> CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>  | PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> COCIDA CON CALABACÍN Y SALSA DE TOMATE            | ACELGAS <b>FRESCAS ECO</b> SALTEADAS CON PATATA COCIDA                                       | CREMA DE PUERROS <b>FRESCOS ECO</b> (puerro, patata, zanahoria) CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>        | ALUBIAS ROJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro)  |
| MAGRO DE CERDO <b>FRESCO</b> GUISADO CON TOMATE TRITURADO  | <b>PESCADO AZUL<sup>2,4</sup> FRESCO</b> AL HORNO CON REFRITO DE AJOS                | MUSLO DE POLLO <b>FRESCO</b> AL HORNO  | TORTILLA DE PATATA <b>ECO</b> (Huevo ecológico y patata cocida) <sup>3</sup>                          | <b>PESCADO BLANCO<sup>2,4</sup> FRESCO</b> REBOZADO <sup>1,3</sup>               |
| PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)   | ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA                               | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE                            | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA   | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE                |
| NARANJA  | FRUTA EKO (MANZANA)  | 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>  |
| 743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.  | 855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.  | 743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.  | 810Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.   | 809Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.                                      |
| 19   | 20   | 21   | 22  | 23   |
| COLIFLOR <b>FRESA ECO</b> CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS  | ALUBIAS BLANCAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento) | ARROZ <b>INTEGRAL ECO</b> COCIDO CON VERDURAS (calabacín, zanahoria y championes)            | CREMA DE ZANAHORIAS <b>FRESCAS ECO</b> CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>                                 | BERZA <b>FRESCA ECO</b> SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRITO DE AJOS             |
| REVUELTO <b>ECO</b> DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN (Huevos ecológicos, champiñones y jamón serrano) <sup>3</sup>   | <b>PESCADO AZUL<sup>2,4</sup> FRESCO</b> AL HORNO                                    | CARNE DE PAVO <b>FRESA</b> ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO                                     | GARBANZOS <sup>15</sup> <b>ECO</b> ESTOFADOS CON CALABAZA   | LOMO DE CERDO <b>FRESCO</b> A LA PLANCHA   |
| ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  | ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA                               | PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO  |   | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE                |
| YOGUR <sup>7</sup> NATURAL   | FRUTA EKO (PERA)   | MANDARINA  | FRUTA EKO (MANZANA)   | NARANJA  |
| 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>  |
| 763Kcal 12% de Prot. 56% de Hc. 32% de Lip.  | 840Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.  | 845Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.  | 760Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.   | 743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.                                      |
| 26   | 27   | 28   | 29  | 30   |
| CREMA DE BRÓCOLI <b>FRESCO ECO</b> (brócoli y patata) CON <b>ACEITE D.O. NAVARRA</b>   | PUERROS <b>FRESCOS ECO</b> REHOGADOS CON PATATA COCIDA                               | PASTA <sup>1</sup> <b>INTEGRAL</b> COCIDA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO <sup>7</sup> | SOPA DE VERDURAS <b>FRESCAS</b> (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS <sup>1</sup>        | ALUBIAS PINTAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON VERDURAS (pimiento y puerro) |
| LENTEJAS <sup>15</sup> <b>ECO</b> GUIADAS CON ARROZ  | PECHUGA DE POLLO <b>FRESA</b> A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL                         | <b>PESCADO AZUL<sup>2,4</sup> FRESCO</b> AL HORNO CON REFRITO DE AJOS                        | TORTILLA <b>ECO</b> DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) <sup>3</sup> | <b>PESCADO BLANCO<sup>2,4</sup> FRESCO</b> AL HORNO CON SALSA DE TOMATE          |
|  | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE                    | ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA                                       | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA   | PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)                 |
| MANDARINA  | FRUTA EKO (PERA)   | NARANJA  | FRUTA EKO (MANZANA)   | 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>  |
| 750Kcal 13% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.  | 743Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 33% de Lip.  | 855Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.  | 792Kcal 12% de Prot. 55% de Hc. 34% de Lip.   | 812Kcal 14% de Prot. 55% de Hc. 31% de Lip.                                      |
| <b>ALERGENOS:</b> 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soya 7.Leche y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramujes 14.Moluscos 15.Legumbres |  |  |   |  |