

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ARROZ INTEGRAL ECO CON CALABACÍN, ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON ZANAHORIA	BORRAJA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO FRESCO A LA PLANCHA	PESCADO BLANCO ²⁴ FRESCO AL HORNO CON REFRITO DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL ²⁴ FRESCO AL HORNO
PIPERARADA (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	PATATA ASADA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	635Kcal 14,5% de Prot. 50% de Hc. 35,5% de Lip.	807Kcal 12% de Prot. 57% de Hc. 31% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	698Kcal 17% de Prot. 53% de Hc. 30% de Lip.
10	11	12	13	14
JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA				
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFRESCO DE AJOS	FRIJOLES ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO (puerto, patata, zanahoria) CON ACEITE D.O. NAVARRA	SOPA DE VERDURAS FRESCAS (zanahoria, puerro y calabaza) Y POLLO CON FIDEOS ¹	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA ECO DE JAMÓN Y QUESO (Huevo ecológico, jamón cocido y queso) ³	CHILI CON CARNE (cabeza picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimiento rojo)	GARBANZOS ¹⁵ ECO ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO ²⁴ FRESCO REBOZADO ¹³
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)	YOGUR ⁷ NATURAL	PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL	PAN Integral ¹	PLATANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	855 Kcal. 13% de Prot. 55% de Hc. 32% de Lip.	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
690 Kcal. 14,5% de Prot. 54,5% de Hc. 31% de Lip.	802 Kcal. 14% de Prot. 54% de Hc. 33% de Lip.	725Kcal 12% de Prot. 53% de Hc. 32% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 52% de Hc. 32% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 53% de Hc. 32% de Lip.
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ¹⁷ Y QUESO ⁷ GRATINADO	ACELGAS FRESCAS ECO SALTEADAS CON PATATA COCIDA	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	CREMA DE CALABAZA FRESCA ECO (calabaza, patata CON ACEITE D.O. NAVARRA)	ARROZ INTEGRAL ECO COCIDO CON SALSA DE TOMATE
LENTEJAS ¹⁵ ECO GUISADAS CON ARROZ	PESCADO AZUL ²⁴ FRESCO EN SALSA DE TOMATE	PECHUGA DE POLLO FRESCA A LA PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA ECO (Huevo ecológico y patata cocida) ³	PESCADO AZUL ²⁴ FRESCO AL HORNO CON REFREITO DE AJOS
PISTO (calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla asada)	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA	FRUTA EKO (PERA)	YOGUR ⁷ NATURAL	FRUTA EKO (MANZANA)	FRUTA EKO (PERA)
Pan integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	855 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	700 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 31,5% de Lip.	688Kcal 14% de Prot. 53% de Hc. 33% de Lip.
24	25	26	27	28
CREMA DE ZANAHORIAS FRESCAS ECO CON ACEITE D.O. NAVARRA	COCIDO DE GARBANZOS ¹⁵ ECO CON FIDEOS ^{1,3}	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REBOZADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO ²⁴ FRESCO REBOZADO ¹³	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA	MANDARINA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	Pan Integral ¹	FRUTA EKO (PERA)
Pan integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹	Pan Integral ¹
705Kcal 15% de Prot. 50% de Hc. 35% de Lip.	795Kcal 13,5% de Prot. 53,5% de Hc. 33% de Lip.	825 Kcal. 12,5% de Prot. 54% de Hc. 33,5% de Lip.	680 Kcal. 13,5% de Prot. 54% de Hc. 32,5% de Lip.	758Kcal 13% de Prot. 53% de Hc. 34% de Lip.
ALERGENOS: 1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevos 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soya 7.Lecite y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramucos 14.Moluscos 15.Legumbres				

*TODAS LAS COMIDAS SE ACOMPAÑAN DE AGUA COMO BEBIDA

*TIPO DE ACEITE: OLIVA INTENSO PARA COCINAR, ALTO OLEICO PARA FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR