

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  | 01<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li>Arroz de matanzas</li> <li>Graixonera [7,8,9]</li> <li>Pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza espelta integral, verduras, pavo y lácteo</li> </ul>   | 02<br>FESTIVO   | 03<br>FESTIVO   |
| 06<br>VACACIONES   | 07<br>VACACIONES   | 08<br>VACACIONES   | 09<br>VACACIONES  | 10<br>VACACIONES  |
| 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema <b>verduras ecológicas</b> y <b>km0</b> con especias comercio justo</li> <li>Canelones [4,5,6,7,8,9,11,13]</li> <li>Fruta fresca y pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada, pescado, pasta integral y fruta</li> </ul> | 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de queso fresco [8]</li> <li>Lentejas guisadas con arroz integral</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras, pescado, patata y fruta</li> </ul>                     | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo con menudillos [7,9,11,13]</li> <li>Tortilla de atún [4,5,6,7]</li> <li>Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8] y pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de pavo, arroz, verduras y lácteo</li> </ul>   | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de garbanzos</li> <li><b>Abadejo plancha MSC pesca sostenible</b> con verduras [4,5,6,]</li> <li>Fruta fresca y pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema verduras, falafel, patata y lácteo</li> </ul> | 17<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema <b>verduras ecológicas</b> y <b>km0</b> con especias comercio justo</li> <li>Arroz napolitana con huevo hervido [7]</li> <li>Fruta fresca y pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, pescado, verdura y lácteo</li> </ul> |
| 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de judías blancas</li> <li>Albóndigas ternera horno con verduras</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, huevo, verduras y fruta</li> </ul>  | 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de patatas con verduras</li> <li><b>Merluza horna MSC</b> con verduras [4,5,6]</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada quinoa, atún, vegetales y fruta</li> </ul>  | 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema <b>verduras ecológicas</b> y <b>km0</b> con especias comercio justo</li> <li>Lasaña de zanahoria y proteína vegetal</li> <li>Fruta fresca y pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz, falafel, verduras y fruta</li> </ul>   | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pavo</li> <li>Arroz a banda [4,5,6]</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa, verduras, conejo y fruta</li> </ul>  | 24<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras gratinadas [8]</li> <li>Guisado de huevo</li> <li>Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]</li> <li>Pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema verduras, hamburguesa vegetal, verdura y fruta</li> </ul>    |
| 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Guisado de judías pintas</li> <li>Tortilla con verdura temporada [7]</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema verduras, falafel, pasta y lácteo</li> </ul>  | 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada ibicenca [4,5,6]</li> <li><b>Merluza rebozada MSC</b> con verduras [4,5,6,7,8,9,10,11,12,13]</li> <li>Fruta fresca y pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras, conejo, boniato y fruta</li> </ul> | 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Crema <b>verduras ecológicas</b> y <b>km0</b> con especias comercio justo</li> <li>Pollo guisado, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate y gratinado [8,9]</li> <li>Yogur con azúcar de caña integral de comercio justo [8]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz, hamburguesa vegetal y fruta</li> </ul> | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada mixta</li> <li><b>Pasta integral con soja texturizada ecológica</b> [9,13]</li> <li>Fruta fresca</li> <li>Pan integral [9]</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quinoa, huevo, verduras y fruta</li> </ul>               |   |

Vegetariano KMO

Ecológico

Recomendaciones para elaborar la cena en casa y seguir con la dieta equilibrada según el menú de medio día.

1 Cacahuete

2 Cáscara de frutos secos

3 Sésamo

4 Pescado

5 Crustáceos

6 Molusco

7 Huevo

8 Lactosa

9 Gluten

10 Apio

11 Mostaza

12 Sulfitos

13 Soja

14 Altramuces