



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
MENÚ 1	<p>Lentejas con verduras. Revuelto de patatas, calabacín, zanahorias y huevo con ensalada de lechuga, rucula, atún y maíz. Fruta ecológica . Pan integral</p>	<p>Macarrones con tomate frito ecológico carne y queso rallado. Salmón con salsa curry y langostinos con patata parisina. Fruta ecológica , pan integral</p>	<p>Gazpachuelo de patatas con huevos cocidos. Magro de cerdo con tomate frito ecológico. Pan integral Yogurt</p>	<p>Cazuela de arroz con marisco. Ensalada de patatas con judías verdes, atún en conserva, y aceitunas.. Pan integral Plátano</p>	<p>Sopa de puchero con garbanzos, fideos finos y carne de puchero. Ensalada de caballa con tomate y queso en dados. Pan integral, Fruta ecológica</p>
MENÚ 2	<p>Macarrones con atún, tomate frito ecológico y queso rallado. Merluza plancha (horno) con ensalada lechuga, espinaca, tomate y maíz. Pan integral. Fruta ecológica</p>	<p>Puchero de alubias, con carne de puchero. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, canónigos, tomate y aceitunas. Pan integral Fruta ecológica</p>	<p>Crema de calabacín con patatas y queso rallado. Albóndigas al horno con tomate frito (hecho aquí), Pan integral Yogurt</p>	<p>Sopa marinera con pescado blanco, mejillones, langostinos y fideos. Croquetas de carne fritas y ensalada de lechuga, aguacate, maíz, aceitunas y tomate. Pan integral. Fruta ecológica.</p>	<p>Potaje de garbanzos con puerros, zanahorias y espinacas. Boquerones fritos con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, maíz, manzana, pasas y nueces. Pan integral Fruta ecológica</p>
MENÚ 3	<p>Arroz chino con huevo cocido, ajo, pimientos verdes, rojos, jamón cocido y tomate frito. Rosada plancha con ensalada de lechuga, rúcula, tomate y maíz. Pan integral. Fruta ecológica.</p>	<p>Lentejas con zanahoria, apio verde, puerros y acelgas. Hamburguesa con ensalada de lechuga, canónigos, tomate y maíz. Pan integral Fruta ecológica</p>	<p>Sopa vegetal con garbanzos y fideos finos. Ensaladilla rusa con mayonesa. Pan integral Yogurt</p>	<p>Cazuela de patatas con verduras, zanahorias, calabacín. Calamares a la riojana. Pan integral. Fruta ecológica.</p>	<p>Crema de calabaza y zanahorias con queso rallado. Salteado de pasta con tiritas de pollo. Pan integral Fruta ecológica .</p>
MENÚ 4	<p>Puchero con fideos gordos y garbanzos, zanahoria, apio y puerro. Tortilla con atún al horno. Ensalada lechuga, tomate, aguacate y maíz. Pan integral. Fruta ecológica</p>	<p>Gazpachuelo con pescado, langostinos y arroz. Pollo al horno en salsa de ajo, cebolla y vino blanco. Pan integral. Fruta ecológica</p>	<p>Alubias blancas con cebolla, tomates, ajo, apio, zanahorias y pimientos. Menestra de verduras con tiritas de lomo de cerdo al horno. Pan integral Yogurt</p>	<p>Crema de verduras, zanahorias, patatas, puerros, apio, calabaza y queso rallado. Pescado fresco de la bahía frito con ensalada de lechuga, rúcula, canonigos. Pan integral Fruta ecológica</p>	<p>Cazuela de fideos con pintarrojas, langostinos, mejillones y rosada. Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, zanahoria rallada, aguacate y maíz (se compra la base). Pan integral Fruta ecológica</p>

FRUTA ECOLÓGICA SEGÚN
DISPONIBILIDAD de TEMPORADA

MANZANAS

PERAS

PLÁTANOS

KIWIS

MANDARINAS

MELÓN

SANDÍA

UVAS

FRESAS

HOJAS VERDES DE ENSALADA SEGÚN
LA DISPONIBILIDAD DE TEMPORADA

LECHUGA, RÚCULA,
CANONIGOS, ESPINACAS,
LECHUGAS VARIADAS Y BROTES
VERDES (aguacates según
disposición)

VARIACIONES EN MENÚ DE VERANO.

- SALMOREJO
- GAZPACHO

LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS
DE:

- PAN ECOLÓGICO INTEGRAL Y
NORMAL.
- PAN SIN GLUTEN PARA
CELÍACOS.



Cereales con
gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuete



Soja



Lácteos



Frutos secos



Apio



Mostaza



Sésamo



Sulfitos



Altramuces



Moluscos