

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^{2,4} FRESCO AL HORNO CON REFREITOS DE AJOS	TORTILLA ECO DE PATATA CON CALABACÍN (Huevo ecológico, patata cocida y calabacín) ³	MUSLO DE POLLO FRESCO AL HORNO	PESCADO AZUL^{2,4} FRESCO AL HORNO
PIPIERRADA (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.	685Kcal 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
BERZA FRESCA ECO SALTEADA CON PATATA COCIDA Y REFREITO DE AJOS	JORNADA GASTRONÓMICA MEXICANA FRIJOLES ¹⁵ AL ESTILO MEXICANO	CREMA DE PUERROS FRESCOS ECO . (puerro, 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 (carne picada mixta, cebolla, tomate triturado, pimienta roja)	GARBANZOS ¹⁵ ECO . ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, puerro y zanahoria)	CARNE DE PAVO FRESCA ESTOFADA CON TOMATE TRITURADO	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	PICO DE GALLO (pimiento verde, tomate y cebolla)		PATATAS Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, puerro y pimiento)	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA EKO (MANZANA)	POSTRE ESPECIAL	YOGUR ⁷ NATURAL	PLÁTANO	FRUTA EKO (PERA)
Pan Integral ¹	TOTOPOS Y TORTITAS DE TRIGO	Pan Integral ¹	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.	855 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 32% de Lip.	725Kcal 12% de Prot. 55,5% de Hc. 35% de Lip.	746Kcal 16% de Prot. 53% de Hc. 32% de Lip.
17	18	19	20	21
COLIFLOR FRESCA COCIDA CON BECHAMEL ^{1,7} 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^{2,4} 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^{2,4} 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
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.	690 Kcal. 13% de Prot. 55,5% de Hc. 31,5% de Lip.	700 Kcal. 13% de Prot. 55,5% 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} (garbanzos, fideos, puerro, zanahoria y pollo)	PASTA ¹ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	CREMA DE BRÓCOLI FRESCO ECO (brócoli y patata)	PUERROS FRESCOS ECO REHOGADOS CON PATATA COCIDA
MAGRO DE CERDO FRESCO GUISADO CON TOMATE TRITURADO	HUEVOS COCIDOS ³ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO GRATINADO ⁷	PESCADO BLANCO^{2,4} FRESCO REBOZADO ^{1,3}	ALUBIAS BLANCAS ¹⁵ ECO ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla y pimiento)	PECHUGA DE PAVO FRESCA A LA PLANCHA CON AJOS Y PEREJIL
PATATA, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA RALLADA, ACEITUNAS Y TOMATE	ENSALADA DE LECHUGA, PIMIENTO ROJO Y ZANAHORIA RALLADA		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
NARANJA	FRUTA EKO (MANZANA)	YOGUR ⁷ NATURAL	MANDARINA	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.	690 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.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

*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 FREIR Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ALIÑAR