

1	Arroz chino 🍚🥦 Estofado de cerdo agri dulce Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 31 Lip: 14 HC: 87 Kcal: 641	2	Garbanzos con chorizo 🌱 Merluza al orio 🐟 Patatas panadera 🍟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 31 Lip: 25 HC: 83 Kcal: 738	3	Puré de verduras con puerro (eco) 🍷 Tortilla de patata casera 🍷🌱 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 17 Lip: 26 HC: 98 Kcal: 722	4	Pasta sin gluten con verduras Salmón al horno con salsa chimichurri 🍷🌱 Ensalada Nº 3 Yogur natural artesano 🌱 Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 28 Lip: 34 HC: 95 Kcal: 799	5	Acelgas (eco) a la catalana Pechuga de pollo empanada sin gluten 🍷🌱 Ensalada Nº4 🌱 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 29 Lip: 40 HC: 66 Kcal: 781
8	Festivo	9	Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Tortilla francesa con queso 🍷🌱 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 24 Lip: 42 HC: 72 Kcal: 801	10	Arroz Aragonés Merluza rebozada sin gluten 🍷🌱 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 34 Lip: 36 HC: 81 Kcal: 850	11	Macarrones sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍷 Yogur natural 🌱 Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 31 Lip: 33 HC: 110 Kcal: 861	12	Col(Eco) con patata y pimentón 🍷 Salchichas con tomate Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 17 Lip: 34 HC: 62 Kcal: 665
15	Lentejas sin gluten Bacalao con tomate 🐟 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 45 Lip: 22 HC: 78 Kcal: 740	16	Arroz negro con ali oli 🍷🌱🍷🌱🍷🌱🍷🌱 Estofado de pavo 🍷 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 37 Lip: 23 HC: 98 Kcal: 785	17	Crema de calabaza eco 🍷 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 24 Lip: 37 HC: 81 Kcal: 791	18	Sopa de cocido sin gluten Hamburguesa con patatas 🍷 Ensalada Nº 1 Helado 🌱 Pan sin gluten 🍞🌱 Pro: 19 Lip: 36 HC: 71 Kcal: 684	19	
22		23		24		26			
29		30		31					
									

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1 - **Lechuga** + **tomate** + **maíz**.
- Nº2 - **Lechuga** + **atún** + **olivas** + **zanahoria**.
- Nº3 - **Lechuga** + **fruta** + **maíz**.
- Nº4 - **Tomate** + **queso** + **orégano**.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Cíelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

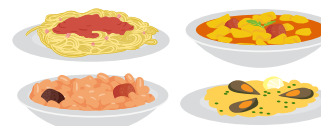
Siempre se ofrece agua como bebida.

RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz
(con verduras)

SEGUNDO



Carne



Pescado o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

