

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>9 TALLARINES ECOLÓGICOS</b> italiana (con tomate, verduras y queso)</p> <p><b>Salmón empanado con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta en conserva CENA: Ensalada de tomate y pavo asado. Fruta</p>	<p><b>10 ALUBIAS ECOLÓGICAS</b> a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p><b>Tortilla española con ensalada</b> (con patata y cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Sémola y calamares a la plancha. Fruta</p>	<p><b>11 Crema de calabacín</b> (con patata y verduras)</p> <p><b>Muslo de pollo al horno con zanahoria baby</b></p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Menestra de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p><b>12 Arroz caldoso con magro y verduras</b></p> <p><b>Filete de tilapia a la vizcaína con ensalada</b> (al horno en salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Coliflor gratinada y guisado de ternera. Fruta</p>	<p><b>13 Ensalada de la Huerta</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas)</p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> a la castellana (con patata, hortalizas y chorizo)</p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Puré de patata y lomo rustido. Fruta</p>
<p><b>16 Crema de verduras naturales con queso</b> (con patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa de pollo lionesa con ensalada</b> (al horno con salsa de cebolla; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Brócoli al ajillo y pescado azul al caldo corto. Fruta</p>	<p><b>17 ESPIRALES ECOLÓGICAS</b> napolitana (con tomate, hortalizas y queso)</p> <p><b>Merluza en salsa mery con judías verdes</b> (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y ternera guisada. Fruta</p>	<p><b>18 LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> con verduras</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta</p>	<p><b>19 Sopa de ave con FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Gallineta empanada con ensalada</b> (de lechuga, tomate, lombarda y queso mozzarella rallado)</p> <p>Yogur CENA: Guisantes y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p><b>20 Ensalada completa</b> (con lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo y olivas)</p> <p><b>Arroz con pavo y verduras</b></p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Parrillada de verduras y huevos revueltos. Fruta</p>
<p><b>23 TALLARINES ECOLÓGICOS</b> con tomate y champiñón</p> <p><b>Tortilla de atún con ensalada</b> (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Verduras rehogadas y lomo rustido. Fruta</p>	<p><b>24 ALUBIAS ECOLÓGICAS</b> a la jardinera (con patata y hortalizas)</p> <p><b>Muslo de pollo al chilindrón con champiñón</b> (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Col al vapor y sepia en salsa. Fruta</p>	<p><b>25 Arroz con pescado</b> (con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Huevos cocidos con bechamel y ensalada</b> (con leche y queso; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y lombarda)</p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Puré de verduras y pescado azul al horno. Fruta</p>	<p><b>26 GARBANZOS ECOLÓGICOS</b> estofados (con patata, hortalizas y chorizo)</p> <p><b>Pizza de quesos con ensalada</b> (con tomate y orégano; y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Sémola y brocheta de pescado blanco. Fruta</p>	<p><b>27 Crema de zanahoria</b> (con patata y verduras)</p> <p><b>Filete de tilapia a la bilbaína con ensalada</b> (al horno con salsa de hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y queso mozzarella rallado)</p> <p>Fruta de IV Gama CENA: Ensalada variada y pavo asado. Fruta</p>
<p><b>30 LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> con verduras</p> <p><b>Longanizas de pollo con pisto asado y ensalada</b> (al horno con tomate y hortalizas; y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Coliflor y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p><b>31 Sopa de ave reina con FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (de carne con gallina, garbanzos y huevo)</p> <p><b>Filete de palometa a la vasca con guisantes</b> (al horno con huevo y espárragos)</p> <p>Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>Para la elaboración de nuestros platos se utiliza aceite de girasol alto oleico ≥75% y sal yodada.</p> <p>Como grasa de adición en la elaboración de las ensaladas se emplea aceite de oliva virgen extra.</p>		
<p><b>FRUTA DE TEMPORADA:</b> mandarina, manzana, pera y plátano</p> <p><b>FRUTA DE IV GAMA:</b> pera, manzana, piña, NARANJA ECOLÓGICA y uva</p>				

### CONSEJOS SALUDABLES

#### KM 0, una sabrosa iniciativa en nuestros menús

Consumir productos de proximidad es apostar por la Salud, la Economía Local y la del Planeta.

- 1) Son productos más Frescos, suelen recogerse en *temporada* y en su momento de maduración.
  - 2) Se favorece la *variedad* de los cultivos.
  - 3) Apoyamos al comercio *local*.
  - 4) Se *reducen las emisiones* de CO2: ¡no tienen que hacer grandes trayectos para llegar a tu mesa!
- ¡Unidos por un futuro Saludable y Sostenible!**



	VALORACIÓN NUTRICIONAL (Promedio diario de la comida de medio día):								
	Energía (kcal):	HC (g):	Azúcares (g):	Proteína (g):	Grasas (g):	AGS (g):	AGM (g):	AGP (g):	Sal (g):
09-ene	650,80	73,28	13,59	21,74	28,01	4,42	5,91	15,43	1,59
10-ene	670,30	67,51	16,20	26,35	28,90	4,59	7,11	14,75	2,50
11-ene	498,40	43,89	14,56	12,63	29,90	5,31	7,13	15,43	2,50
12-ene	568,44	86,78	15,03	21,52	13,56	2,16	2,87	6,99	2,70
13-ene	715,45	59,66	16,80	25,97	38,56	10,33	11,67	14,25	2,48
16-ene	688,95	48,22	16,79	21,40	44,20	10,98	7,26	18,42	2,15
17-ene	548,30	70,41	13,60	24,65	17,99	3,49	6,47	6,41	2,13
18-ene	599,37	57,54	15,17	24,13	27,40	4,78	12,19	7,90	4,10
19-ene	641,90	44,43	9,69	27,12	37,58	7,93	9,24	17,15	2,16
20-ene	576,34	80,78	13,23	11,82	21,82	6,97	6,66	7,46	1,50
23-ene	688,20	78,11	16,45	24,85	29,13	5,43	7,45	15,11	1,83
24-ene	570,47	49,64	12,57	27,23	27,06	4,74	6,01	14,10	2,20
25-ene	651,18	82,24	14,28	17,85	26,96	4,85	6,87	12,72	2,06
26-ene	693,30	79,31	15,73	24,87	27,44	8,47	9,38	7,52	2,21
27-ene	521,20	51,91	21,00	17,95	25,30	4,15	7,59	11,59	3,50
30-ene	686,12	56,85	14,05	31,28	34,30	9,03	4,56	13,57	1,95
31-ene	536,30	62,36	13,20	27,52	18,56	3,73	5,23	7,19	2,60
<b>Total (17 días)</b>	<b>617,94</b>	<b>64,29</b>	<b>14,82</b>	<b>22,87</b>	<b>28,04</b>	<b>5,96</b>	<b>7,27</b>	<b>12,12</b>	<b>2,36</b>

La valoración nutricional diaria y mensual ha sido realizada con el Programa Informático para la evaluación de dietas y gestión de datos de alimentación DIAL

Los datos especificados en la Valoración Nutricional son aproximados, dependerán de las Tablas de Composición de Alimentos y/o del Programa de Valoración de Dietas utilizados como referencia

**Abreviaturas.** HC: hidratos de carbono; AGS: Ácidos grasos saturados; AGM: Ácidos grasos monoinsaturados; AGP: Ácidos grasos poliinsaturados

