

Lunes

13 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jinos Gallego Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.



Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 517 **Lip:** 14,73 **Prot:** 15,02 **HC:** 80,61 **AGS:** 2,83 **Azu:** 22,27 **Sal:** 1,12
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

27 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 544 **Lip:** 24,51 **Prot:** 17,27 **HC:** 64,02 **AGS:** 4,16 **Azu:** 15,99 **Sal:** 1,89
Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

3 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 401 **Lip:** 22,21 **Prot:** 12,37 **HC:** 72,68 **AGS:** 3,35 **Azu:** 5,43 **Sal:** 1,90
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

14 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 472 **Lip:** 15,14 **Prot:** 12,89 **HC:** 71,03 **AGS:** 3,57 **Azu:** 11,26 **Sal:** 1,29
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 401 **Lip:** 22,21 **Prot:** 12,37 **HC:** 72,68 **AGS:** 3,35 **Azu:** 5,43 **Sal:** 1,90
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Ajo Picado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 391 **Lip:** 16,59 **Prot:** 23,30 **HC:** 38,94 **AGS:** 2,39 **Azu:** 2,26 **Sal:** 1,15
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

4 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 475 **Lip:** 20,46 **Prot:** 20,96 **HC:** 50,51 **AGS:** 3,26 **Azu:** 5,20 **Sal:** 1,36
Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 545 **Lip:** 24,37 **Prot:** 17,59 **HC:** 65,27 **AGS:** 4,17 **Azu:** 16,60 **Sal:** 1,92
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Ajo Picado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 392 **Lip:** 18,21 **Prot:** 16,43 **HC:** 41,81 **AGS:** 5,18 **Azu:** 19,39 **Sal:** 1,12
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jinos Gallego Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 436 **Lip:** 20,95 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,19 **AGS:** 4,24 **Azu:** 19,71 **Sal:** 1,20
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 407 **Lip:** 18,61 **Prot:** 19,14 **HC:** 42,20 **AGS:** 5,67 **Azu:** 19,42 **Sal:** 1,26
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

16 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 347 **Lip:** 12,06 **Prot:** 15,71 **HC:** 84,01 **AGS:** 1,91 **Azu:** 16,60 **Sal:** 1,03
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

23 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Calabacin Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco

Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jinos Gallego Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 398 **Lip:** 15,43 **Prot:** 21,12 **HC:** 60,81 **AGS:** 2,85 **Azu:** 8,72 **Sal:** 1,08
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 339 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 **AGS:** 3,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Zanahoria Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 397 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,75 **HC:** 54,49 **AGS:** 2,40 **Azu:** 11,21 **Sal:** 0,84
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Viernes

17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 450 **Lip:** 18,82 **Prot:** 22,30 **HC:** 48,38 **AGS:** 2,96 **Azu:** 2,71 **Sal:** 1,15
Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

24 Cazuela de Patatas con Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 442 **Lip:** 21,79 **Prot:** 20,71 **HC:** 41,84 **AGS:** 3,45 **Azu:** 11,45 **Sal:** 1,09
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

31 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 515 **Lip:** 15,46 **Prot:** 13,37 **HC:** 79,85 **AGS:** 3,72 **Azu:** 17,53 **Sal:** 1,28
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 408 **Lip:** 14,96 **Prot:** 19,23 **HC:** 49,70 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,41 **Sal:** 1,07
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano y Mandarina.