

Lunes

9 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 660 **Lip:** 13,40 **Prot:** 28,29 **HC:** 110,19 **AGS:** 3,10 **Azu:** 34,22 **Sal:** 1,46
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

23 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oil

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 731 **Lip:** 27,77 **Prot:** 24,13 **HC:** 98,52 **AGS:** 4,15 **Azu:** 26,70 **Sal:** 2,49
Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

30 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 480 **Lip:** 18,35 **Prot:** 20,02 **HC:** 61,36 **AGS:** 3,23 **Azu:** 7,63 **Sal:** 1,39
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 816 **Lip:** 28,69 **Prot:** 37,67 **HC:** 87,06 **AGS:** 4,62 **Azu:** 23,68 **Sal:** 1,53
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

17 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 622 **Lip:** 18,12 **Prot:** 13,45 **HC:** 101,33 **AGS:** 4,15 **Azu:** 7,55 **Sal:** 2,14
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

24 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 740 **Lip:** 15,88 **Prot:** 23,65 **HC:** 125,24 **AGS:** 2,63 **Azu:** 40,30 **Sal:** 1,65
Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

1

Miércoles

11 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 601 **Lip:** 16,93 **Prot:** 22,75 **HC:** 89,87 **AGS:** 4,39 **Azu:** 19,53 **Sal:** 1,62
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

18 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,61 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Garbanzo, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2

Jueves

12 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 723 **Lip:** 24,97 **Prot:** 39,43 **HC:** 89,43 **AGS:** 3,67 **Azu:** 20,01 **Sal:** 1,89
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

19 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 747 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,39 **HC:** 94,87 **AGS:** 4,17 **Azu:** 29,87 **Sal:** 1,59
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

26 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 511 **Lip:** 16,10 **Prot:** 20,52 **HC:** 67,35 **AGS:** 3,22 **Azu:** 3,50 **Sal:** 2,13
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

3

Viernes

13 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 564 **Lip:** 22,96 **Prot:** 22,39 **HC:** 76,14 **AGS:** 3,48 **Azu:** 8,43 **Sal:** 1,57
Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 638 **Lip:** 23,64 **Prot:** 31,06 **HC:** 74,92 **AGS:** 3,39 **Azu:** 19,28 **Sal:** 1,70
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Tiras de Rosada al Horno al Ajo y Perejil Rosada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 624 **Lip:** 21,37 **Prot:** 28,07 **HC:** 82,46 **AGS:** 3,14 **Azu:** 3,90 **Sal:** 1,80
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

4