

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
13 FESTIVO	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 Albondiga Pollo 80% S/glu, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado 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.	14 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 572 Lip: 17,23 Prot: 15,68 HC: 88,47 AGS: 4,15 Azu: 18,46 Sal: 1,54 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín 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: 754 Lip: 29,56 Prot: 25,38 HC: 99,37 AGS: 4,90 Azu: 25,96 Sal: 2,26 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	16 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 451 Lip: 13,57 Prot: 19,20 HC: 110,99 AGS: 2,19 Azu: 28,91 Sal: 1,21 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 693 Lip: 26,85 Prot: 34,80 HC: 77,95 AGS: 4,31 Azu: 3,52 Sal: 1,70 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo				
	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: 654 Lip: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,33 AGS: 3,30 Azu: 35,03 Sal: 1,36 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	21 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín 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: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,51 Azu: 5,47 Sal: 2,08 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 AGS: 6,06 Azu: 20,25 Sal: 1,45 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	23 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 679 Lip: 26,26 Prot: 33,74 HC: 103,53 AGS: 4,42 Azu: 21,68 Sal: 1,43 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	24 Cazuela de Patatas con Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Bagre al Vapor en Salsa de Zanahorias Bagre Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco 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: 488 Lip: 27,21 Prot: 35,60 HC: 64,27 AGS: 4,81 Azu: 20,55 Sal: 1,68 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo				
	27 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 734 Lip: 29,61 Prot: 25,04 HC: 92,31 AGS: 4,97 Azu: 25,70 Sal: 2,24 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	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, Oregano Hoja, Tomillo Hoja 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: 610 Lip: 23,89 Prot: 36,12 HC: 65,74 AGS: 3,44 Azu: 3,83 Sal: 1,67 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	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 Frito Eco, Tomate Triturado, 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: 544 Lip: 26,51 Prot: 26,19 HC: 57,57 AGS: 5,04 Azu: 21,36 Sal: 1,64 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	30 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 669 Lip: 24,03 Prot: 23,77 HC: 88,98 AGS: 4,18 Azu: 4,72 Sal: 1,57 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	31 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 656 Lip: 17,75 Prot: 16,69 HC: 106,10 AGS: 4,40 Azu: 30,30 Sal: 1,55 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo				
3 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín 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: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,51 Azu: 5,47 Sal: 2,08 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	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, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 596 Lip: 25,31 Prot: 27,91 HC: 62,57 AGS: 4,09 Azu: 6,13 Sal: 1,70 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo	5 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29 AGS: 6,84 Azu: 20,30 Sal: 1,67 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Agua, 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: 648 Lip: 20,07 Prot: 22,83 HC: 97,76 AGS: 3,34 Azu: 26,13 Sal: 1,33 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	7 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco 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: 544 Lip: 17,56 Prot: 26,92 HC: 69,53 AGS: 3,48 Azu: 27,54 Sal: 1,32 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo					

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.