

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Trigo Sin Huevo Sin Tomate - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

- 21** Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo
- 28**  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 7** Macarrones Sin Gluten con Verduras Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta
- 14**  Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno Encebollada Sin Tomate Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo al Horno Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 1**  Alubias Blancas con Arroz sin tomate Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Fruta
- 8** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo
- 15** Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Macarrones Sin Gluten con Aceite y Ajo Macarrones S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Sin Tomate Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
- 2**  Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Cazuela de Fideos sin gluten con Choco Sin Tomate Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo
- 9** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 16**  Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24** Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten con Calabacín Espagueti S/gluten, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 3**  Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Abadejo a las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
Ensalada Mézcium Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 10** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 17** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo al Horno Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

- 25** Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 4**  Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten Bolonesa Sin Tomate Espagueti S/gluten, Pollo Picada, Temera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta
- 11**  Espaguetis Sin Gluten con Orégano Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcaina Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 18**  Arroz al Horno a la Napolitana Sin Tomate Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Gluten - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
<p>28 FESTIVO</p>	<p>1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Macarrones Sin Gluten Bolofésia Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>
<p>7</p> <p>Macarrones Sin Gluten con Verduras Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>	<p>8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas</p> <p>Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo</p>	<p>9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>11 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco</p> <p>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
<p>14</p> <p>Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado</p> <p>Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Gluten Sin Leche y Derivados - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

FESTIVO Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Macarrones Sin Gluten con Verduras Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Macarrones Sin Gluten Bolofésa Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Legumbres Sin Pescado-Máscara Sin Fruta Sin Maíz - - Colegios

Lunes

21 Arroz con Calabacín y Sofrito Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Espaguetis con Verduras Espaguetti, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Arroz con Calabacín y Sofrito Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Sopa de Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Pollo (sin guisantes) Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Sopa de Puchero Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ternera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lactos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneido Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

25 Arroz con Champiñones y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lactos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneido Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Lentejas - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo
Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Espaguetis con Verduras** Espaguetti, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 **Alubias Blancas con Arroz** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

11 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

25 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Leche y Derivados - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

28  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo
Jamoncito Cong., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

3 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

10 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco,

Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

4 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Leche y Sin Huevo - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 **FESTIVO** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Ternera al Horno Encocinillada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Espaguetis Sin Gluten Bolonhesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jurel al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Leche y Sin Huevo (sí trazas) - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Ternera al Horno Encobellada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Huevo - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p> <p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>15</p> <p>18</p> <p>7</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>33</p> <p>34</p> <p>35</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>38</p> <p>39</p> <p>40</p> <p>41</p> <p>42</p> <p>43</p> <p>44</p> <p>45</p> <p>46</p> <p>47</p> <p>48</p> <p>49</p> <p>50</p> <p>51</p> <p>52</p> <p>53</p> <p>54</p> <p>55</p> <p>56</p> <p>57</p> <p>58</p> <p>59</p> <p>60</p> <p>61</p> <p>62</p> <p>63</p> <p>64</p> <p>65</p> <p>66</p> <p>67</p> <p>68</p> <p>69</p> <p>70</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>73</p> <p>74</p> <p>75</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>78</p> <p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p> <p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p> <p>99</p> <p>100</p> <p>101</p> <p>102</p> <p>103</p> <p>104</p> <p>105</p> <p>106</p> <p>107</p> <p>108</p> <p>109</p> <p>110</p> <p>111</p> <p>112</p> <p>113</p> <p>114</p> <p>115</p> <p>116</p> <p>117</p> <p>118</p> <p>119</p> <p>120</p> <p>121</p> <p>122</p> <p>123</p> <p>124</p> <p>125</p> <p>126</p> <p>127</p> <p>128</p> <p>129</p> <p>130</p> <p>131</p> <p>132</p> <p>133</p> <p>134</p> <p>135</p> <p>136</p> <p>137</p> <p>138</p> <p>139</p> <p>140</p> <p>141</p> <p>142</p> <p>143</p> <p>144</p> <p>145</p> <p>146</p> <p>147</p> <p>148</p> <p>149</p> <p>150</p> <p>151</p> <p>152</p> <p>153</p> <p>154</p> <p>155</p> <p>156</p> <p>157</p> <p>158</p> <p>159</p> <p>160</p> <p>161</p> <p>162</p> <p>163</p> <p>164</p> <p>165</p> <p>166</p> <p>167</p> <p>168</p> <p>169</p> <p>170</p> <p>171</p> <p>172</p> <p>173</p> <p>174</p> <p>175</p> <p>176</p> <p>177</p> <p>178</p> <p>179</p> <p>180</p> <p>181</p> <p>182</p> <p>183</p> <p>184</p> <p>185</p> <p>186</p> <p>187</p> <p>188</p> <p>189</p> <p>190</p> <p>191</p> <p>192</p> <p>193</p> <p>194</p> <p>195</p> <p>196</p> <p>197</p> <p>198</p> <p>199</p> <p>200</p> <p>201</p> <p>202</p> <p>203</p> <p>204</p> <p>205</p> <p>206</p> <p>207</p> <p>208</p> <p>209</p> <p>210</p> <p>211</p> <p>212</p> <p>213</p> <p>214</p> <p>215</p> <p>216</p> <p>217</p> <p>218</p> <p>219</p> <p>220</p> <p>221</p> <p>222</p> <p>223</p> <p>224</p> <p>225</p> <p>226</p> <p>227</p> <p>228</p> <p>229</p> <p>230</p> <p>231</p> <p>232</p> <p>233</p> <p>234</p> <p>235</p> <p>236</p> <p>237</p> <p>238</p> <p>239</p> <p>240</p> <p>241</p> <p>242</p> <p>243</p> <p>244</p> <p>245</p> <p>246</p> <p>247</p> <p>248</p> <p>249</p> <p>250</p> <p>251</p> <p>252</p> <p>253</p> <p>254</p> <p>255</p> <p>256</p> <p>257</p> <p>258</p> <p>259</p> <p>260</p> <p>261</p> <p>262</p> <p>263</p> <p>264</p> <p>265</p> <p>266</p> <p>267</p> <p>268</p> <p>269</p> <p>270</p> <p>271</p> <p>272</p> <p>273</p> <p>274</p> <p>275</p> <p>276</p> <p>277</p> <p>278</p> <p>279</p> <p>280</p> <p>281</p> <p>282</p> <p>283</p> <p>284</p> <p>285</p> <p>286</p> <p>287</p> <p>288</p> <p>289</p> <p>290</p> <p>291</p> <p>292</p> <p>293</p> <p>294</p> <p>295</p> <p>296</p> <p>297</p> <p>298</p> <p>299</p> <p>300</p> <p>301</p> <p>302</p> <p>303</p> <p>304</p> <p>305</p> <p>306</p> <p>307</p> <p>308</p> <p>309</p> <p>310</p> <p>311</p> <p>312</p> <p>313</p> <p>314</p> <p>315</p> <p>316</p> <p>317</p> <p>318</p> <p>319</p> <p>320</p> <p>321</p> <p>322</p> <p>323</p> <p>324</p> <p>325</p> <p>326</p> <p>327</p> <p>328</p> <p>329</p> <p>330</p> <p>331</p> <p>332</p> <p>333</p> <p>334</p> <p>335</p> <p>336</p> <p>337</p> <p>338</p> <p>339</p> <p>340</p> <p>341</p> <p>342</p> <p>343</p> <p>344</p> <p>345</p> <p>346</p> <p>347</p> <p>348</p> <p>349</p> <p>350</p> <p>351</p> <p>352</p> <p>353</p> <p>354</p> <p>355</p> <p>356</p> <p>357</p> <p>358</p> <p>359</p> <p>360</p> <p>361</p> <p>362</p> <p>363</p> <p>364</p> <p>365</p> <p>366</p> <p>367</p> <p>368</p> <p>369</p> <p>370</p> <p>371</p> <p>372</p> <p>373</p> <p>374</p> <p>375</p> <p>376</p> <p>377</p> <p>378</p> <p>379</p> <p>380</p> <p>381</p> <p>382</p> <p>383</p> <p>384</p> <p>385</p> <p>386</p> <p>387</p> <p>388</p> <p>389</p> <p>390</p> <p>391</p> <p>392</p> <p>393</p> <p>394</p> <p>395</p> <p>396</p> <p>397</p> <p>398</p> <p>399</p> <p>400</p> <p>401</p> <p>402</p> <p>403</p> <p>404</p> <p>405</p> <p>406</p> <p>407</p> <p>408</p> <p>409</p> <p>410</p> <p>411</p> <p>412</p> <p>413</p> <p>414</p> <p>415</p> <p>416</p> <p>417</p> <p>418</p> <p>419</p> <p>420</p> <p>421</p> <p>422</p> <p>423</p> <p>424</p> <p>425</p> <p>426</p> <p>427</p> <p>428</p> <p>429</p> <p>430</p> <p>431</p> <p>432</p> <p>433</p> <p>434</p> <p>435</p> <p>436</p> <p>437</p> <p>438</p> <p>439</p> <p>440</p> <p>441</p> <p>442</p> <p>443</p> <p>444</p> <p>445</p> <p>446</p> <p>447</p> <p>448</p> <p>449</p> <p>450</p> <p>451</p> <p>452</p> <p>453</p> <p>454</p> <p>455</p> <p>456</p> <p>457</p> <p>458</p> <p>459</p> <p>460</p> <p>461</p> <p>462</p> <p>463</p> <p>464</p> <p>465</p> <p>466</p> <p>467</p> <p>468</p> <p>469</p> <p>470</p> <p>471</p> <p>472</p> <p>473</p> <p>474</p> <p>475</p> <p>476</p> <p>477</p> <p>478</p> <p>479</p> <p>480</p> <p>481</p> <p>482</p> <p>483</p> <p>484</p> <p>485</p> <p>486</p> <p>487</p> <p>488</p> <p>489</p> <p>490</p> <p>491</p> <p>492</p> <p>493</p> <p>494</p> <p>495</p> <p>496</p> <p>497</p> <p>498</p> <p>499</p> <p>500</p> <p>501</p> <p>502</p> <p>503</p> <p>504</p> <p>505</p> <p>506</p> <p>507</p> <p>508</p> <p>509</p> <p>510</p> <p>511</p> <p>512</p> <p>513</p> <p>514</p> <p>515</p> <p>516</p> <p>517</p> <p>518</p> <p>519</p> <p>520</p> <p>521</p> <p>522</p> <p>523</p> <p>524</p> <p>525</p> <p>526</p> <p>527</p> <p>528</p> <p>529</p> <p>530</p> <p>531</p> <p>532</p> <p>533</p> <p>534</p> <p>535</p> <p>536</p> <p>537</p> <p>538</p> <p>539</p> <p>540</p> <p>541</p> <p>542</p> <p>543</p> <p>544</p> <p>545</p> <p>546</p> <p>547</p> <p>548</p> <p>549</p> <p>550</p> <p>551</p> <p>552</p> <p>553</p> <p>554</p> <p>555</p> <p>556</p> <p>557</p> <p>558</p> <p>559</p> <p>560</p> <p>561</p> <p>562</p> <p>563</p> <p>564</p> <p>565</p> <p>566</p> <p>567</p> <p>568</p> <p>569</p> <p>570</p> <p>571</p> <p>572</p> <p>573</p> <p>574</p> <p>575</p> <p>576</p> <p>577</p> <p>578</p> <p>579</p> <p>580</p> <p>581</p> <p>582</p> <p>583</p> <p>584</p> <p>585</p> <p>586</p> <p>587</p> <p>588</p> <p>589</p> <p>590</p> <p>591</p> <p>592</p> <p>593</p> <p>594</p> <p>595</p> <p>596</p> <p>597</p> <p>598</p> <p>599</p> <p>600</p> <p>601</p> <p>602</p> <p>603</p> <p>604</p> <p>605</p> <p>606</p> <p>607</p> <p>608</p> <p>609</p> <p>610</p> <p>611</p> <p>612</p> <p>613</p> <p>614</p> <p>615</p> <p>616</p> <p>617</p> <p>618</p> <p>619</p> <p>620</p> <p>621</p> <p>622</p> <p>623</p> <p>624</p> <p>625</p> <p>626</p> <p>627</p> <p>628</p> <p>629</p> <p>630</p> <p>631</p> <p>632</p> <p>633</p> <p>634</p> <p>635</p> <p>636</p> <p>637</p> <p>638</p> <p>639</p> <p>640</p> <p>641</p> <p>642</p> <p>643</p> <p>644</p> <p>645</p> <p>646</p> <p>647</p> <p>648</p> <p>649</p> <p>650</p> <p>651</p> <p>652</p> <p>653</p> <p>654</p> <p>655</p> <p>656</p> <p>657</p> <p>658</p> <p>659</p> <p>660</p> <p>661</p> <p>662</p> <p>663</p> <p>664</p> <p>665</p> <p>666</p> <p>667</p> <p>668</p> <p>669</p> <p>670</p> <p>671</p> <p>672</p> <p>673</p> <p>674</p> <p>675</p> <p>676</p> <p>677</p> <p>678</p> <p>679</p> <p>680</p> <p>681</p> <p>682</p> <p>683</p> <p>684</p> <p>685</p> <p>686</p> <p>687</p> <p>688</p> <p>689</p> <p>690</p> <p>691</p> <p>692</p> <p>693</p> <p>694</p> <p>695</p> <p>696</p> <p>697</p> <p>698</p> <p>699</p> <p>700</p> <p>701</p> <p>702</p> <p>703</p> <p>704</p> <p>705</p> <p>706</p> <p>707</p> <p>708</p> <p>709</p> <p>710</p> <p>711</p> <p>712</p> <p>713</p> <p>714</p> <p>715</p> <p>716</p> <p>717</p> <p>718</p> <p>719</p> <p>720</p> <p>721</p> <p>722</p> <p>723</p> <p>724</p> <p>725</p> <p>726</p> <p>727</p> <p>728</p> <p>729</p> <p>730</p> <p>731</p> <p>732</p> <p>733</p> <p>734</p> <p>735</p> <p>736</p> <p>737</p> <p>738</p> <p>739</p> <p>740</p> <p>741</p> <p>742</p> <p>743</p> <p>744</p> <p>745</p> <p>746</p> <p>747</p> <p>748</p> <p>749</p> <p>750</p> <p>751</p> <p>752</p> <p>753</p> <p>754</p> <p>755</p> <p>756</p> <p>757</p> <p>758</p> <p>759</p> <p>760</p> <p>761</p> <p>762</p> <p>763</p> <p>764</p> <p>765</p> <p>766</p> <p>767</p> <p>768</p> <p>769</p> <p>770</p> <p>771</p> <p>772</p> <p>773</p> <p>774</p> <p>775</p> <p>776</p> <p>777</p> <p>778</p> <p>779</p> <p>780</p> <p>781</p> <p>782</p> <p>783</p> <p>784</p> <p>785</p> <p>786</p> <p>787</p> <p>788</p> <p>789</p> <p>790</p> <p>791</p> <p>792</p> <p>793</p> <p>794</p> <p>795</p> <p>796</p> <p>797</p> <p>798</p> <p>799</p> <p>800</p> <p>801</p> <p>802</p> <p>803</p> <p>804</p> <p>805</p> <p>806</p> <p>807</p> <p>808</p> <p>809</p> <p>810</p> <p>811</p> <p>812</p> <p>813</p> <p>814</p> <p>815</p> <p>816</p> <p>817</p> <p>818</p> <p>819</p> <p>820</p> <p>821</p> <p>822</p> <p>823</p> <p>824</p> <p>825</p> <p>826</p> <p>827</p> <p>828</p> <p>829</p> <p>830</p> <p>831</p> <p>832</p> <p>833</p> <p>834</p> <p>835</p> <p>836</p> <p>837</p> <p>838</p> <p>839</p> <p>840</p> <p>841</p> <p>842</p> <p>843</p>			

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Huevo (Trazas Si) - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Ternera al Horno Encocinillada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espiraletes con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Pescado y Sin Marisco - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>24 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p> <p>1 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>2 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>3 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruenes, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Temera al Horno a Las Finas Hierbas Temera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézcium Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>5 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>
<p>7</p> <p>8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas</p> <p>Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo</p>	<p>9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>11 Lacos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre</p> <p>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcángara Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>12 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>
<p>14</p> <p>15 Crema de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p>18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Carne Sin Soja Sin Guisantes - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

FESTIVO Palometa al Ajillo Palometa Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno con Tomate Merluza Mincid, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Paella de Verduras sin Legumbre Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin guisantes Patata Dado Eco, Fideos Gruenes, Poton, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno con Tomate Merluza Mincid, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Jueves

24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla Hamburguesa Jibia, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno con Tomate Merluza Mincid, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

25 Arroz con Champiñones y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines con Tomate, Champiñón y Berenjena Tallarines, Tomate Frito Eco, Champiñon Laminado, Berenjena Dado Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Carne - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierernes
<p>21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p> <p>28 FESTIVO Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Palometa al Ajillo Palometa Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p> <p>7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Carne + Fruta</p> <p>14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p> <p>1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p> <p>8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo</p> <p>15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> <p>2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p> <p>9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p> <p>16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p> <p>3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p> <p>10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla Hamburguesa Jibia, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p> <p>17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p> <p>4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines con Tomate, Champiñón y Berenjena Tallarines, Tomate Frito Eco, Champiñón Laminado, Berenjena Dado Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p> <p>11 Lacos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> <p>18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Cero - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Vierernes
<p>21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p> <p>28  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadura Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p> <p>7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Carne + Fruta</p> <p>14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.O. Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p> <p>1 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p> <p>8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo</p> <p>15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p> <p>2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p> <p>9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p> <p>16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p> <p>3 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p> <p>10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p> <p>17 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p> <p>4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines Bolonesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p> <p>11 Lacos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcachofa Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p> <p>18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Fructosa Ntra. Sra. Monteagud (AL) - - Colegios Transportados Cocina

Lunes

- 21** Arroz con Calabacín y Puerro Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada Primavera** Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo
- 28**  **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 7** **Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre)** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta
- 14** **Arroz con Calabacín y Puerro** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22** **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Magro de Cerdo al Horno Sin Cebolla Cerdo Dado Cong., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 1** **Sopa de Arroz con Calabaza y Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.
- Alcachofas al Vapor Sin Cebolla (guarnición)** Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Pasta + Carne + Fruta
- 8** **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo
- 15** **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Coditos con Queso Rallado Tiburon, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23** **Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre)** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Merluza al Horno sin Cebolla Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
- Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
- 2** **Puré de patatas** Pure Patatas 1kg, Sal Fina
- Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla** Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limón, Ajo
- Berenjenas Saltadas (guarnición) sin Cebolla** Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo
- 9** **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Salmón al Horno sin Cebolla** Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 16** **Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre)** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pollo al Horno Marinado Sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Ajo
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24** **Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espirales con Queso Rallado Espiral, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 3** **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
- Abadejo a Las Finas Hierbas** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
- Ensalada Mézclum** Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 10** **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Temera al Horno Sin Cebolla** Temera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 17** **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Magro de Cerdo al Horno Sin Cebolla** Cerdo Dado Cong., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

- 25** **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
- Salmón al Horno en Salsa Sin Cebolla** Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrio Limón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 4** **Crema de Brócoli Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Brocoli Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tallarines Boloñesa Sin Tomate** Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta
- 11** **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
- Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla** Jurel Lomo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco
- Ensalada Campestre** Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alciga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 18** **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla** Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo
- Ensalada Primavera** Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
Yogur Natural Yogurt Natural
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Fructosa Sin Lactosa - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria
Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28  Crema de Calabacín sin Cebolla Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Martes

22 Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.O.

Alcachofas al Vapor Sin Cebolla (guarnición) Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Aceite y Ajo Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

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

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Potón

Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limón, Ajo

Berenjenas Salteadas (guarnición) sin Cebolla Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pollo al Horno Marinado Sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Ajo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales con Calabacín Espiral, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Crema de Champiñones sin Cebolla Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18 Arroz con Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

25 Arroz con Guisantes y Champiñones Sin Cebolla Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrio Limón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Crema de Brócoli Sin Cebolla Patata Dado Eco, Brocoli Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Temera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacos con Orégano Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz con Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

mediterránea

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Huevo Sin Tomate - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

- 21** Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón
Ensala Práimavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo
- 28**  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 7** Lentejas con Verduras sin Tomate Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta
- 14** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno Encebollada Sin Tomate Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo Encebolladas (Sin Tomate) Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 1** Alubias Blancas con Arroz sin tomate Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Pasta + Carne + Fruta
- 8** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 15** Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Macarrones Sin Gluten con Aceite y Ajo Macarrones S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 23** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Pescado + Fruta
- 2** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Cazuela de Fideos sin gluten con Choco Sin Tomate Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
- 9** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 16** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Patata + Carne + Lácteo

Jueves

- 24** Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten con Calabacín Espagueti S/gluten, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 3** Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
Ensalada Mézcium Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 10** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo
- 17** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo Encebolladas (Sin Tomate) Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

- 25** Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo
- 4** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Macarrones Sin Gluten Bolofésa sin tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta
- 11** Espaguetis Sin Gluten con Orégano Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Alcachofa Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 18** Arroz al Horno a la Napolitana Sin Tomate Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Cebolla Pelada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

mediterránea

Menú Triturado CC. Febrero/Marzo 2022

Triturado - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

- 21 Pasada de Garbanzos con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Martes

- 22 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural

Miércoles

- 23 Pasada de Lentejas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Jueves

- 24 Pasada de Verduras con Huevo Patata Dado Eco, Huevo Duro, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural

Viernes

- 25 Pasada de Zanahoria con Pescado Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 28 Pasada de Calabacín con Pollo Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural

FESTIVO

- 1 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 2 Pasada de Verduras con Pavo Patata Dado Eco, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural

- 3 Pasada de Calabaza con Pescado Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 4 Pasada de Zanahoria con Huevo Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Huevo Duro, Huevo Liquido Yogur Natural Yogurt Natural

- 7 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 8 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural

- 9 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 10 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural

- 11 Pasada de Calabacín con Pescado Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 14 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural

- 15 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 16 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural

- 17 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

- 18 Pasada de Zanahoria con Pescado Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural

mediterránea