

Lunes

11	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 533 Lip: 19,42 Prot: 13,58 HC: 80,05 AGS: 2,92 Azu: 14,49 Sal: 0,84 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
18	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 458 Lip: 10,31 Prot: 19,75 HC: 74,34 AGS: 2,13 Azu: 22,06 Sal: 1,15 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
8	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 481 Lip: 15,18 Prot: 13,16 HC: 73,86 AGS: 3,26 Azu: 22,12 Sal: 1,60 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
15	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 454 Lip: 13,95 Prot: 19,58 HC: 66,12 AGS: 2,82 Azu: 9,09 Sal: 0,98 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

12	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 Acolí.	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 550 Lip: 24,25 Prot: 17,58 HC: 67,06 AGS: 4,19 Azu: 18,00 Sal: 1,95 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
19	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Tortilla Francesa Tortilla Francesa	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 489 Lip: 16,21 Prot: 12,32 HC: 76,29 AGS: 3,88 Azu: 4,81 Sal: 1,70 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
9	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 19,96 Prot: 21,21 HC: 57,99 AGS: 2,88 Azu: 20,34 Sal: 1,19 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
16	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco	Tortilla Francesa Tortilla Francesa	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 473 Lip: 11,77 Prot: 12,07 HC: 82,32 AGS: 3,31 Azu: 18,98 Sal: 1,49 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

13	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Pan Blanco Pan	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 519 Lip: 17,57 Prot: 22,35 HC: 68,13 AGS: 3,81 Azu: 19,61 Sal: 1,25 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
20	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco	Pan Blanco Pan	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 416 Lip: 14,46 Prot: 15,32 HC: 57,77 AGS: 3,73 Azu: 23,44 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Huevo + Fruta
10	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón	Pan Blanco Pan	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 437 Lip: 17,50 Prot: 16,50 HC: 54,10 AGS: 4,42 Azu: 19,51 Sal: 1,14 Cena: Arroz + Carne + Fruta
17	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo	Pan Blanco Pan	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 423 Lip: 15,29 Prot: 17,40 HC: 53,52 AGS: 4,12 Azu: 21,83 Sal: 1,00 Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

14	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 435 Lip: 12,78 Prot: 14,75 HC: 63,31 AGS: 2,50 Azu: 15,98 Sal: 1,34 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
21	Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada	Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 616 Lip: 25,98 Prot: 38,70 HC: 55,92 AGS: 5,18 Azu: 12,69 Sal: 1,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
11	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco	Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 419 Lip: 16,54 Prot: 23,25 HC: 46,66 AGS: 2,41 Azu: 12,15 Sal: 1,15 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
18	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco	Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco	Pan Blanco Pan	Fruta de Temporada Kcal: 424 Lip: 17,24 Prot: 20,02 HC: 49,04 AGS: 2,73 Azu: 16,31 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

15	Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco	Merluza al Horno Encebollada Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral	Fruta de Temporada Kcal: 419 Lip: 14,76 Prot: 24,37 HC: 49,01 AGS: 2,32 Azu: 3,68 Sal: 1,15 Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
22	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón	Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral	Fruta de Temporada Kcal: 393 Lip: 15,68 Prot: 18,74 HC: 44,99 AGS: 3,00 Azu: 15,86 Sal: 1,14 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
12	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado	Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral	Fruta de Temporada Kcal: 527 Lip: 15,55 Prot: 12,97 HC: 84,67 AGS: 2,48 Azu: 3,83 Sal: 0,90 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
19	Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	Salmon al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco	Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral	Fruta de Temporada Kcal: 560 Lip: 24,57 Prot: 25,15 HC: 58,86 AGS: 3,81 Azu: 11,73 Sal: 1,22 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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