

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
27	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 679 Lip: 17,37 Prot: 17,97 HC: 112,31 AGS: 4,00 Azu: 38,82 Sal: 2,07 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	28	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Acolí. Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 771 Lip: 29,81 Prot: 26,28 HC: 99,97 AGS: 5,05 Azu: 26,60 Sal: 2,41 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	29	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Kcal: 614 Lip: 17,31 Prot: 24,75 HC: 90,27 AGS: 3,84 Azu: 19,41 Sal: 1,55 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	30	Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 692 Lip: 24,43 Prot: 37,75 HC: 84,15 AGS: 3,58 Azu: 18,64 Sal: 1,91 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	31	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 564 Lip: 22,96 Prot: 22,39 HC: 76,14 AGS: 3,48 Azu: 8,43 Sal: 1,57 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo
3	Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 660 Lip: 13,40 Prot: 28,29 HC: 110,19 AGS: 3,10 Azu: 34,22 Sal: 1,46 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	4	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 616 Lip: 18,02 Prot: 13,34 HC: 99,17 AGS: 4,14 Azu: 5,20 Sal: 2,09 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	5	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Kcal: 696 Lip: 21,87 Prot: 30,44 HC: 91,61 AGS: 5,20 Azu: 26,44 Sal: 1,54 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 717 Lip: 26,22 Prot: 33,86 HC: 89,56 AGS: 4,12 Azu: 28,07 Sal: 1,62 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	7	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagrevinoblanco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 581 Lip: 31,80 Prot: 38,38 HC: 71,18 AGS: 5,43 Azu: 19,07 Sal: 1,64 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
10	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Great Nort Extra, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.olí. Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 731 Lip: 27,77 Prot: 24,13 HC: 98,52 AGS: 4,15 Azu: 26,70 Sal: 2,49 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo	11	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 738 Lip: 15,52 Prot: 23,65 HC: 125,24 AGS: 2,55 Azu: 39,65 Sal: 1,65 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	12	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Kcal: 745 Lip: 24,98 Prot: 31,11 HC: 98,43 AGS: 4,55 Azu: 25,14 Sal: 1,33 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	13	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 556 Lip: 24,50 Prot: 23,08 HC: 63,63 AGS: 7,14 Azu: 3,66 Sal: 2,34 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	14	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 597 Lip: 22,37 Prot: 20,17 HC: 82,26 AGS: 3,34 Azu: 3,70 Sal: 1,49 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
17	Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillolhoja, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 480 Lip: 18,35 Prot: 20,02 HC: 61,36 AGS: 3,23 Azu: 7,63 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	18	Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 676 Lip: 24,74 Prot: 33,46 HC: 78,94 AGS: 4,87 Azu: 6,37 Sal: 2,14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	19	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Kcal: 666 Lip: 24,34 Prot: 26,20 HC: 86,98 AGS: 5,42 Azu: 20,47 Sal: 1,51 Cena: Patata + Carne + Fruta	20	Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 729 Lip: 29,47 Prot: 34,82 HC: 85,08 AGS: 4,78 Azu: 21,11 Sal: 1,62 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	21	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 642 Lip: 13,57 Prot: 19,29 HC: 111,35 AGS: 2,35 Azu: 33,94 Sal: 1,12 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo