

Lunes

11	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 Ac.oli.
	Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 551 Lip: 24,25 Prot: 17,58 HC: 67,25 AGS: 4,19 Azu: 18,20 Sal: 1,95
	Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
18	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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: 455 Lip: 10,29 Prot: 19,75 HC: 74,98 AGS: 2,13 Azu: 22,97 Sal: 1,15
	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
25	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 506 Lip: 15,84 Prot: 14,37 HC: 77,49 AGS: 3,62 Azu: 20,87 Sal: 1,71
	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

12	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: 532 Lip: 19,34 Prot: 13,95 HC: 79,33 AGS: 2,91 Azu: 7,29 Sal: 0,84
	Cena: Ensalada + Huevo + 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
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 489 Lip: 16,21 Prot: 12,32 HC: 76,29 AGS: 3,88 Azu: 13,21 Sal: 1,70
	Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
26	Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, 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
	Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 481 Lip: 19,96 Prot: 21,41 HC: 60,39 AGS: 2,90 Azu: 21,10 Sal: 1,19
	Cena: Pasta + Huevo + 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: 417 Lip: 14,46 Prot: 15,32 HC: 57,97 AGS: 3,73 Azu: 23,64 Sal: 0,94
	Cena: Pasta + Huevo + Fruta
27	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

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
	Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejill, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 432 Lip: 12,76 Prot: 14,75 HC: 63,95 AGS: 2,51 Azu: 16,89 Sal: 1,35
	Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
21	Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Molido
	Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
	Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 592 Lip: 24,40 Prot: 38,78 HC: 53,39 AGS: 4,84 Azu: 4,68 Sal: 1,84
	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
28	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 Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 522 Lip: 15,33 Prot: 12,81 HC: 84,65 AGS: 2,40 Azu: 12,27 Sal: 0,91
	Cena: Verdura + 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 Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 420 Lip: 14,76 Prot: 24,37 HC: 49,21 AGS: 2,32 Azu: 12,28 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
	Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
	Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 392 Lip: 23,69 Prot: 26,12 HC: 45,42 AGS: 4,20 Azu: 18,16 Sal: 1,01
	Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
29	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, Pirejill, Oregano
	Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 424 Lip: 16,69 Prot: 23,78 HC: 46,16 AGS: 2,47 Azu: 5,10 Sal: 1,15
	Cena: Ensalada + 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, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera y Plátano.