

Lunes

1	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebo A.coli.
	Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
	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
8	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
	Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla 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
15	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada Kcal: 513 Lip: 15,18 Prot: 13,80 HC: 80,50 AGS: 3,32 Azu: 25,02 Sal: 1,59 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
22	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
	Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja
	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

2	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
9	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, 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: 4,81 Sal: 1,70 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
16	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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: 443 Lip: 19,96 Prot: 20,57 HC: 51,35 AGS: 2,83 Azu: 15,79 Sal: 1,19 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
23	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa
	Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
	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

3	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 546 Lip: 18,08 Prot: 23,60 HC: 71,37 AGS: 3,99 Azu: 20,64 Sal: 1,31 Cena: Verdura + Ave + Fruta
10	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria 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
17	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, Poton
	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
24	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
	Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	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: 21,49 Sal: 1,00 Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

4	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, Perejil, Sal Fina Yodada
	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
11	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, 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
	Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada Kcal: 623 Lip: 25,77 Prot: 39,10 HC: 58,08 AGS: 5,04 Azu: 10,94 Sal: 1,91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
18	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, Sal Fina Yodada, Perejil
	Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	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
25	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
	Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
	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

5	Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Bacalao al Horno Encebollado Bacalao 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: 422 Lip: 14,60 Prot: 24,80 HC: 48,59 AGS: 2,20 Azu: 3,07 Sal: 1,13 Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
12	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
	Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
	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: 1,15 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
19	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, 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
26	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada Kcal: 507 Lip: 19,15 Prot: 23,14 HC: 60,10 AGS: 2,76 Azu: 12,18 Sal: 1,41 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.