

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	
21	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 689 Lip: 17,43 Prot: 18,40 HC: 114,63 AGS: 3,91 Azu: 37,42 Sal: 2,07 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	22	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan 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	23	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az 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	24	Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceit. Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan 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	25	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral 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
28	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas, Zanahoria Dado Eco Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan 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	29	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 622 Lip: 18,12 Prot: 13,45 HC: 101,33 AGS: 4,15 Azu: 7,55 Sal: 2,14 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	30	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 Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 696 Lip: 21,87 Prot: 30,44 HC: 91,61 AGS: 5,20 Azu: 26,44 Sal: 1,54 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	31	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan 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	1	Espirales con Tomate ECO 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: 638 Lip: 23,64 Prot: 31,06 HC: 74,92 AGS: 3,39 Azu: 19,28 Sal: 1,70 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
4	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan 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	5	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 740 Lip: 15,88 Prot: 23,65 HC: 125,24 AGS: 2,63 Azu: 40,30 Sal: 1,65 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	6	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 745 Lip: 24,98 Prot: 31,11 HC: 98,43 AGS: 4,55 Azu: 25,14 Sal: 1,33 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	7	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 511 Lip: 16,10 Prot: 20,52 HC: 67,35 AGS: 3,22 Azu: 3,50 Sal: 2,13 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	8	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo 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: 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
11	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo Pan Blanco Pan 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	12	Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 685 Lip: 24,79 Prot: 33,90 HC: 81,27 AGS: 4,78 Azu: 4,96 Sal: 2,14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	13	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 666 Lip: 24,34 Prot: 26,20 HC: 86,98 AGS: 5,42 Azu: 20,47 Sal: 1,51 Cena: Patata + Carne + Fruta	14	Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceit. Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 711 Lip: 28,33 Prot: 34,50 HC: 83,14 AGS: 4,59 Azu: 20,75 Sal: 1,50 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	15	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral 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