

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, Pera, Plátano, Sandía y Nectarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
26	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 754 Lip: 29,56 Prot: 25,38 HC: 99,37 AGS: 4,90 Azu: 25,96 Sal: 2,26 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	27	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 686 Lip: 17,81 Prot: 16,16 HC: 115,49 AGS: 2,78 Azu: 28,80 Sal: 1,20 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	28	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 637 Lip: 19,51 Prot: 26,47 HC: 88,05 AGS: 4,18 Azu: 21,80 Sal: 1,55 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera S/gluten, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 567 Lip: 22,94 Prot: 24,51 HC: 69,06 AGS: 6,74 Azu: 16,42 Sal: 2,19 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	30	Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 653 Lip: 25,32 Prot: 30,69 HC: 75,96 AGS: 3,79 Azu: 4,25 Sal: 1,46 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
2	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 571 Lip: 18,51 Prot: 20,46 HC: 82,83 AGS: 3,28 Azu: 29,53 Sal: 1,22 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	3	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 589 Lip: 18,18 Prot: 13,41 HC: 96,15 AGS: 4,15 Azu: 4,44 Sal: 2,02 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	4	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 616 Lip: 22,60 Prot: 21,69 HC: 83,43 AGS: 4,65 Azu: 25,18 Sal: 1,30 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	5	Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 689 Lip: 23,11 Prot: 27,90 HC: 75,13 AGS: 3,80 Azu: 19,53 Sal: 1,63 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	6	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j,verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 541 Lip: 25,05 Prot: 23,99 HC: 56,07 AGS: 4,09 Azu: 23,20 Sal: 1,68 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo
9	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 642 Lip: 17,08 Prot: 16,61 HC: 104,90 AGS: 3,83 Azu: 30,36 Sal: 1,91 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	10	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 734 Lip: 29,61 Prot: 25,04 HC: 92,31 AGS: 4,97 Azu: 25,70 Sal: 2,24 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	11	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Tacos Limpio, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 570 Lip: 17,07 Prot: 23,81 HC: 83,51 AGS: 3,79 Azu: 16,65 Sal: 1,35 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	12	Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 670 Lip: 24,17 Prot: 37,32 HC: 79,23 AGS: 3,47 Azu: 17,32 Sal: 1,68 Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo	13	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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 Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 571 Lip: 22,89 Prot: 22,11 HC: 77,37 AGS: 3,39 Azu: 5,49 Sal: 1,54 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo
16	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 586 Lip: 12,48 Prot: 25,53 HC: 95,21 AGS: 2,66 Azu: 28,61 Sal: 1,21 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	17	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 575 Lip: 17,79 Prot: 12,62 HC: 93,00 AGS: 4,10 Azu: 4,72 Sal: 1,93 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	18	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, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 645 Lip: 21,55 Prot: 28,31 HC: 81,18 AGS: 5,06 Azu: 20,41 Sal: 1,26 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo Chico Extra, Agua, Patata Dado Eco, 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 664 Lip: 25,66 Prot: 33,17 HC: 78,60 AGS: 4,16 Azu: 19,78 Sal: 1,45 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	20	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre vinoblanco 6° Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 610 Lip: 31,95 Prot: 39,31 HC: 76,67 AGS: 5,47 Azu: 19,26 Sal: 1,77 Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo