Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Gluten - . - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis de Maíz Boloñesa Espaguetti Maiz 500g, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Sin Gluten Pan sin gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**30** Macarrones de Maíz con Tomate Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**31** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Sin Gluten Pan sin gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Sin Comino Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Contramuslo de Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**2** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones de Maíz Boloñesa Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Sin Comino 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**9** Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Macarrones de Maíz con Tomate y Orégano Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Gluten Sin Pescado-Marisco Sin Leche y derivados - . - Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis de Maíz Boloñesa Espaguetti Maiz 500g, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cinta de Lomo en Salsa Verde Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	**30** Macarrones de Maíz con Tomate Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**31** Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Sin Comino Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Contramuslo de Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**2** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	**6** 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones de Maíz Boloñesa Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Sin Comino 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Ave + Fruta	**9** Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**13** 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 Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**14** Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Pera, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Macarrones de Maíz con Tomate y Orégano Macarron S/ale 500g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan Sin Gluten Pan sin gluten Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Leche y sus Derivados Sin Frutos Secos - . - Colegios Transportados

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**30** Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**31** Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**2** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**6** 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**9** 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 ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**13** 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**14** Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Pera, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, 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 Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon 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 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Leche y Derivados - . - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta	**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**30** Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Carne + Fruta	**31** Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**2** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**6** 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Fruta	**9** 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 ***Cena:*** Pasta + Carne + Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Fruta	**13** 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**14** Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Pera, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur de Soja Yogurt Soja Natural ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, 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 Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta	**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon 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 ***Cena:*** Arroz + Carne + Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Pescado - . - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz 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 ***Cena:*** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**26** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cinta de Lomo en Salsa Verde Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	**30** Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**31** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**2** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta	**6** 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz 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 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin 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 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	**9** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado 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 ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** 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 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, 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 Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**16** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre 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 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

Sin Carne - . - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis con Tomate, Champiñón y Berenjena Espaguetti, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñon Laminado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	24 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az **Cena:** Pasta + Pescado + Fruta	25 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Atún con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Atun, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	26 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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 **Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta
29 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Patatas Guisadas con Choco Patata Dado Eco, Poton, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	30 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	31 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az **Cena:** Patata + Pescado + Fruta	1 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 **Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	6 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz 3 Delicias Vegetal Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Guisante Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	7 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espirales con Tomate y Berenjena Espiral, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az **Cena:** Verdura + Ave + Fruta	8 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Atún al Horno con Cebolla Hamburguesa Atun, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	9 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 **Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Patatas Guisadas con Choco Patata Dado Eco, Poton, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	13 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 **Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	14 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az **Cena:** Pasta + Huevo + Fruta	15 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Eescarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada **Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	16 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon 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 **Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

mediterráneo

Menú CC Andalucía. Ene - Feb 2024

D.M. 4,5 EQ de HC (0,5 R Fruta) - . - Cocina Central de Málaga

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
22 Potaje de Alubias Blancas 1,8 R de HC Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada Clásica (50 g.) Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 347 ***Lip:*** 12,96 ***Prot:*** 13,19 ***HC:*** 45,15 ***AGS:*** 3,42 ***Azu:*** 9,10 ***Sal:*** 1,54 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	**23** Crema de Zanahoria 1 R de HC Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa 2 R de HC Pollo Picada, Espagueti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 346 ***Lip:*** 11,94 ***Prot:*** 13,22 ***HC:*** 47,30 ***AGS:*** 1,79 ***Azu:*** 12,21 ***Sal:*** 0,93 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	**24** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria (60 g.), Maíz (10 g.) y Huevo cocido (10 g.) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero 2,7 R de HC Garbanzo, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 408 ***Lip:*** 17,17 ***Prot:*** 17,20 ***HC:*** 45,85 ***AGS:*** 3,97 ***Azu:*** 11,16 ***Sal:*** 0,86 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	**25** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ternera al Horno con Salsa de Zanahorias Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor 1 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 393 ***Lip:*** 14,10 ***Prot:*** 21,73 ***HC:*** 47,10 AGS: 3,04 ***Azu:*** 7,45 ***Sal:*** 1,01 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**26** Arroz con Tomate 2,7 R de HC Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Campestre (50 g.) Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 406 ***Lip:*** 16,96 ***Prot:*** 18,76 ***HC:*** 45,17 ***AGS:*** 2,50 ***Azu:*** 8,84 ***Sal:*** 1,29 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
29 Crema de Verduras 1 R de HC Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Estofado de Patatas con Magro de cerdo 2 R de HC Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 323 ***Lip:*** 9,39 ***Prot:*** 14,45 ***HC:*** 47,24 ***AGS:*** 1,76 ***Azu:*** 11,97 ***Sal:*** 1,04 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**30** Coditos con Tomate y Queso 2,8 R de HC Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum (50 g.) Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 429 ***Lip:*** 26,20 ***Prot:*** 27,83 ***HC:*** 45,79 ***AGS:*** 4,98 ***Azu:*** 8,14 ***Sal:*** 1,24 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	**31** Ensalada de Lechuga (60 g.), Maíz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz 2,5 R de HC Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 394 ***Lip:*** 18,18 ***Prot:*** 16,00 ***HC:*** 43,45 ***AGS:*** 5,03 ***Azu:*** 9,49 ***Sal:*** 0,98 ***Cena:*** Patata + Carne + Fruta	**1** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas Contramuslo de Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Tomate Natural (50 g.) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 522 ***Lip:*** 20,64 ***Prot:*** 26,17 ***HC:*** 43,77 AGS: 3,27 ***Azu:*** 9,13 ***Sal:*** 0,77 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	**2** Crema de Calabaza 1 R de HC Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate 1,8 R de HC Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Contramuslo Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 346 ***Lip:*** 14,78 ***Prot:*** 8,03 ***HC:*** 44,75 ***AGS:*** 2,29 ***Azu:*** 10,68 ***Sal:*** 0,85 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín 1,8 R de HC Alubia Blanca, Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga (35g.) y Tomate (15 g.) Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 373 ***Lip:*** 15,85 ***Prot:*** 13,28 ***HC:*** 45,15 ***AGS:*** 3,82 ***Azu:*** 9,70 ***Sal:*** 1,52 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	**6** Crema Hortelana 0,9 R de HC Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco Arroz con Pavo y Zanahoria 2 R de HC Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 328 ***Lip:*** 12,98 ***Prot:*** 9,17 ***HC:*** 45,75 ***AGS:*** 1,93 ***Azu:*** 9,62 ***Sal:*** 0,81 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**7** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria (60 g.), Maíz (10 g.) y Huevo cocido (10 g.) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espirales Boloñesa 2,5 R de HC Espiral, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 397 ***Lip:*** 16,62 ***Prot:*** 17,58 ***HC:*** 44,42 ***AGS:*** 4,07 ***Azu:*** 9,40 ***Sal:*** 1,13 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	**8** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido Patatas Panaderas al Vapor 1 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 419 ***Lip:*** 17,12 ***Prot:*** 21,73 ***HC:*** 46,90 AGS: 3,47 ***Azu:*** 7,47 ***Sal:*** 1,00 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	**9** Lentejas con Verduras 2,5 R de HC Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Campestre (50 g.) Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 400 ***Lip:*** 14,83 ***Prot:*** 24,06 ***HC:*** 44,22 ***AGS:*** 2,31 ***Azu:*** 9,10 ***Sal:*** 1,15 ***Cena:*** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
12 Crema de Verduras 1 R de HC Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Estofado de Patatas con Magro de cerdo 2 R de HC Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 323 ***Lip:*** 9,39 ***Prot:*** 14,45 ***HC:*** 47,24 ***AGS:*** 1,76 ***Azu:*** 11,97 ***Sal:*** 1,04 ***Cena:*** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	**13** Arroz con Tomate 1,8 R de HC Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga (50 g.) 0,7 R de HC Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 358 ***Lip:*** 16,03 ***Prot:*** 9,34 ***HC:*** 45,07 ***AGS:*** 3,82 ***Azu:*** 8,03 ***Sal:*** 1,58 ***Cena:*** Patata + Carne + Lácteo o Fruta	**14** Ensalada de Tomate (30 g), Maíz (10 g) y Queso Fresco (10 g) Tomate, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos con Calabacín 2,5 R de HC Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Yogur Natural Yogurt Natural ***Kcal:*** 366 ***Lip:*** 15,50 ***Prot:*** 14,11 ***HC:*** 43,64 ***AGS:*** 4,45 ***Azu:*** 12,64 ***Sal:*** 0,95 ***Cena:*** Pasta + Huevo + Fruta	**15** Lacitos con Tomate y Orégano 2,8 R de HC Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Molido Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Ensalada Clásica (50 g.) Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 525 ***Lip:*** 22,05 ***Prot:*** 21,45 ***HC:*** 45,90 AGS: 3,58 ***Azu:*** 9,77 ***Sal:*** 1,17 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	**16** Crema de Calabaza 2,2 R de HC Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral Fruta de Temporada (50 g.) - No Plátano 0,5 R de HC Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi ***Kcal:*** 385 ***Lip:*** 15,62 ***Prot:*** 19,03 ***HC:*** 42,89 ***AGS:*** 3,00 ***Azu:*** 11,94 ***Sal:*** 1,14 ***Cena:*** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

mediterráneo