

Lunes

2	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
	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
9	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín 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
	Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
16	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	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
	Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

3	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
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta
10	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
	Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
17	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada
	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

4	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo 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
	Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
11	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, Pimiento Rojo Dado Eco
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
	Cena: Arroz + Huevo + Fruta
18	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
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Jueves

5	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada
	Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
12	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
	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
	Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
19	Crema de Calabacín Calabacín 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 80g 90% S/Glut, 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

Viernes

6	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo
	Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan Fruta de Temporada
	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
13	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, 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 de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
20	Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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
	Cena: Arroz + 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, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.