

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

9

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: 439 **Lip:** 17,55 **Prot:** 16,30 **HC:**
54,98 **AGS:** 4,43 **Azu:** 20,21 **Sal:** 1,14

Cena: Arroz + Carne + Fruta

10

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 573 **Lip:** 18,37 **Prot:** 13,37 **HC:**
90,35 **AGS:** 2,89 **Azu:** 23,02 **Sal:** 1,02

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

11

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate,
Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 429 **Lip:** 15,45 **Prot:** 15,48 **HC:** 58,12
AGS: 3,56 **Azu:** 14,93 **Sal:** 1,47

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

12

Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 425 **Lip:** 15,96 **Prot:** 16,75 **HC:** 60,82
AGS: 2,39 **Azu:** 22,57 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o
Fruta

13

Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 482 **Lip:** 16,49 **Prot:** 22,74 **HC:**
59,67 **AGS:** 3,00 **Azu:** 12,43 **Sal:** 1,20

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16

Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco,
Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 404 **Lip:** 9,30 **Prot:** 15,84 **HC:**
67,94 **AGS:** 1,71 **Azu:** 23,57 **Sal:** 1,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17

Coditos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,
Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla
Patata/cal 800g A.o.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 579 **Lip:** 24,88 **Prot:** 16,76 **HC:**
70,89 **AGS:** 4,72 **Azu:** 16,86 **Sal:** 2,50

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o 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 Pedrosillano,
Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64
AGS: 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria 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

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 418 **Lip:** 12,33 **Prot:** 13,92 **HC:** 61,71
AGS: 2,30 **Azu:** 13,06 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20

Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco,
Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza
Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde
Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi,
Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan
Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 412 **Lip:** 14,81 **Prot:** 22,85 **HC:**
47,77 **AGS:** 2,30 **Azu:** 12,77 **Sal:** 1,01

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta