

Lunes

22 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 **Cazuela de Patatas con Verduras** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

23 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

6 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Gulsante 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

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

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones Sin gluten, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

24 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

31 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso** Macarrones Sin gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Jueves

25 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

1 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 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

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

26 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, 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 Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

9 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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 + Huevo + Lácteo o Fruta

16 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola 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 + Carne + Lácteo o Fruta

23 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

- 22** **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 29** 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
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 5** **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 12** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 19** Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Martes

- 23** 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
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 30** 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 de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 6** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 13** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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
- 20** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

- 24** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 31** **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 7** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 14** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 21** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

- 25** 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
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
- 1** 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
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 8** 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: Verdura + Carne + Fruta
- 15** 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
- 22** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

- 26** 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
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 2** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 9** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica 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 + Fruta
- 16** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
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
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 23** 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: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

22 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 **Cazuela de Patatas con Verduras** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

23 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 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: Pasta + Pescado + Fruta

6 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Gulsante 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

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

Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

24 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

25 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

1 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 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

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan

Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

26 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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, 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

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

9 **Guiso de Patata y Calabaza** Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Pionon, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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

16 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

22 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

19 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

23 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 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: Pasta + Ave + Fruta

6 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

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

Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

24 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

25 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

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

1 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 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

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan

Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

26 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

9 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

22 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco 3 R de HC Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Potoñ

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 **Crema de Calabaza 1.5 R de HC** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún 1.5 R de HC Patata Dado Eco, Atún Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco 3 R de HC Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Potoñ

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo 3 R de HC Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 **Lentejas Estofadas 2 R de HC** Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Martes

23 **Crema Hortelana Sin Patata** Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate 2 R de HC Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 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 (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

6 **Crema de Calabacín Sin Patata** Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Espaguetis Boloñesa 2 R de HC Tomate Frito Eco, Espagueti, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13 **Crema de Zanahoria 1.5 R de HC** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 **Crema de Verduras 1 R de HC** Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco
Macarrones Boloñesa 2 R de HC Tomate Frito Eco, Macarrones, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Miércoles

24 **Potaje de Garbanzos con Calabacín 1.8 R de HC** Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

31 **Coditos con Tomate y Queso 1.8 R de HC** Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 **Sopa de Verduras con Garbanzos Sin Patatas** Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal 1.8 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

14 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín 1.8 R de HC** Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Jueves

25 **Crema de Zanahoria 1.5 R de HC** 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 0.7 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

1 **Crema de Verduras 1.5 R de HC** Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Patata 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 1 R de HC Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 **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 Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 **Crema Hortelana 1.3 R de HC** Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pavo y Zanahoria 1.5 R de HC Pavo Dado, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Fritas (tipo chip) 1 EQ de HC Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Viernes

26 **Lacitos con Tomate y Orégano 2.7 R de HC** Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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 (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

2 **Potaje de Alubias Blancas 2.8 R de HC** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, 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 (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

9 **Lentejas con Verduras Cocidas** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

16 **Lacitos con Tomate y Orégano 2.7 R de HC** Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23 **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 Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Menú IN SITU Mayo-Junio 2023

D.M. 5 EQ de HC - - LA INMACULADA (CÁDIZ)

Lunes

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Lunes

22 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

29 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

23 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 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: Pasta + Pescado + Fruta

6 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

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

Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

24 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Guiso de Patatas y Verduras Patata Dado Eco, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

25 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

1 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

15 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

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan

Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

26 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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Guiso de Patatas y Verduras Patata Dado Eco, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, 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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

9 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta