

### Lunes

**11** 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

**18** 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

**25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**2** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

**12** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín 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

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

**26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz 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 + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** 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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

**14** Crema de Calabacín Calabacín 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 + Lácteo o Fruta

**21** Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola 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

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

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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**5** 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, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

**15** 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 + Lácteo o Fruta

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**29** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Orégano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**6** Espaguetis con Tomate y Queso Espagueti, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

### Lunes

11 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

18 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

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

2 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oll.

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

19 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

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

**Macarrones Sin Gluten Boloñesa** Macarrones Sin gluten, 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 + Huevo + Fruta

20 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

27 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, Guisante Eco

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

14 Crema de Calabacín Calabacín 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

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

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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 + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, 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:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

15 **Guiso de Verduras** Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

6 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

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, Nectarina, Pera y Plátano.

### Lunes

**11** 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

**18** 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

**25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Coditos con Tomate Frito Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**2** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

**12** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín 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

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

**26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
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

**3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz 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 + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Pera, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** 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

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

**14** Crema de Calabacín Calabacín 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 + Lácteo o Fruta

**21** Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola 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

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

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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**5** Ensalada de Tomate y Maíz Tomate Pera, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

**15** 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

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**29** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Orégano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**6** Espaguetis con Tomate Espaguetti, 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 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

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, Nectarina, Pera y Plátano.

### Lunes

- 11** 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
- 18** 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
- 25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada  
**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 2** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

- 12** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín 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
- 19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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
- 26** Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada  
**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

- 13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz 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 + Huevo + Fruta
- 20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az  
**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta
- 27** 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  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta
- 4** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
- Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

- 14** Crema de Calabacín Calabacín 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 + Lácteo o Fruta
- 21** Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido  
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada  
Ensalada Clásica Escarola 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
- 28** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 5** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, 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:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

- 15** Guiso de Verduras Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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 + Lácteo o Fruta
- 22** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco  
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
- 29** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Orégano
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
- Fruta de Temporada  
**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 6** Espaguetis con Tomate y Queso Espagueti, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- 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

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, Nectarina, Pera y Plátano.

### Lunes

**11** 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

**18** 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

**25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**2** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

**12** Cazuela de patatas, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

**26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz 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 + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** 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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

**14** Crema de Calabacín Calabacín 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 + Lácteo o Fruta

**21** Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola 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

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

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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**5** 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, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

**15** 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 + Lácteo o Fruta

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**29** Guiso de Verduras Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Orégano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**6** Espaguetis con Tomate y Queso Espagueti, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

### Lunes

**11** 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

**18** 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

**25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Coditos con salsa de Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**2** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

### Martes

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

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

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

**26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

### Miércoles

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz 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 + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** 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

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

### Jueves

**14** Crema de Calabacín Calabacín 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**21** Tallarines con Tomate y Orégano Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano Molido

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola 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

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

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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**5** 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, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

### Viernes

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

**Contramuslo de Pollo al Horno** Encebollado Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco, 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 + Lácteo o Fruta

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

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

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

**29** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

**Ternera al Horno a Las Finas Hierbas** Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Orégano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**6** Espaguetis con Tomate y Queso Espagueti, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pavo al Horno en Salsa** Pavo Dado, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** Patata + 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, Nectarina, Pera y Plátano.

## Lunes

**11** 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**18** Arroz con Tomate 2 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**25** Crema de Zanahoria 1,2 R de HC Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja, Cebolla Dado Eco

Coditos con Tomate y Queso 1,8 R de HC Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra 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 + Carne + Lácteo o Fruta

**2** Arroz Caldoso de Verduras 1,5 R de HC Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan  
Plátano (50 g.) 1 R de HC Platano Canarias

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**12** Potaje de Alubias Blancas con Calabacin 2 R de HC Alubia Blanca, Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**19** 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  
Plátano (50 g.) 1 R de HC Platano Canarias

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Ensalada Mézclum (50 g.) Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan  
Plátano (50 g.) 1 R de HC Platano Canarias

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**3** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria (60 g.), Maiz (10 g.) y Huevo cocido (10 g.) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Espirales Boloñesa 3 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

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**20** Ensalada de Tomate (30 g.), Maiz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Tomate, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras 3,3 R de HC Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** Ensalada de Lechuga (60 g.), Maiz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Cazuela de Fideos con Choco 3,2 R de HC Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**4** Crema Hortelana 0,9 R de HC Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera 2 R de HC Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo 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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

## Jueves

**14** Crema de Calabacin 1,5 R de HC Calabacin 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 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  
Plátano (50 g.) 1 R de HC Platano Canarias

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**21** Tallarines con Tomate y Orégano 2,8 R de HC Tallarines, 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**28** Crema de Calabacin 0,9 R de HC Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Puerro Rodaja

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:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**5** Ensalada de Tomate (30 g.), Maiz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Tomate, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Lentejas Guisadas con Pollo 3,2 R de HC Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Viernes

**15** 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 (90 g.) 1 R de HC - No Plátano Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Crema de Calabaza 2,2 R de HC Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**29** Alubias Blancas Guisadas 2,8 R de HC Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

Tomate Natural (50 g.) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco, 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**6** Espaguetis con Tomate y Queso 2,8 R de HC Espagueti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado  
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limon

Ensalada de Lechuga (50 g.) 0,7 R de HC Lechuga Iceberg, 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:** Patata + 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, Nectarina, Pera y Plátano.