

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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/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

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

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

Miércoles

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

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

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 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

10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, 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

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

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

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Arroz guisado con pavo Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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/cebo Ac.oli.

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Miércoles

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

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

8 Garbanzos con Espinacas Sin Comino Garbanzo, Patata Dado Eco, Espinacas, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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 S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Verdura + AVE + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 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

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Guiso de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

6 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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/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

21 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

Miércoles

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

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

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + AVE + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 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

10 Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada 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 + Carne + Fruta

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

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

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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 + Ave + Lácteo o Fruta

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

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

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

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 + Carne + Fruta

Miércoles

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Verdura + Lácteo o Fruta

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

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 **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

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

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, 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 + Carne + Lácteo o Fruta

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz guisado con pavo Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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/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

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

Miércoles

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

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

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 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

10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, 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

17 Guiso con Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

- 29 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
- 6 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Patata + Carne + Fruta
- 13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua
- 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
- 20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

- 30 Guiso de Verduras Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
- Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- 7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
- Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
- 14 Cazuela de patatas, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 21 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
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

Miércoles

- 1 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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
- 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
- 8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado
- Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 22 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
- Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

FESTIVO

Jueves

- 2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
- Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
- Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado
- Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
- 23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Ensalada Clásica 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

Viernes

- 3 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
- 10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, 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
- 17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
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
- 24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
- Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

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

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + 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/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

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

Miércoles

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

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

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín Calabacín 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, Oregano
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada Clásica 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

Viernes

3 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

10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisol, Rúcula, Espinaca, Achic, 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

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno Encebollado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Pavo al Horno en Salsa Pavo Dado, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Lunes

29 Crema de Zanahoria 1 R de HC Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Boloñesa 2 R de HC Pollo Picada, Espagueti, Tomate Frito, 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Ensalada de Lechuga (60 g.), Maíz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz 3 R de HC Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana 0,9 R de HC Calabaza Dado Eco, Calabacin 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Arroz con Tomate 2 R de HC Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas 1,8 R de HC Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Clásica (50 g.) Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

7 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 Plátano Banana

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín 2 R de HC Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Tomate (30 g), Maíz (10 g) y Queso Fresco (10 g) Tomate, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Potaje de Garbanzos, Calabacín 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

Miércoles

1 Crema de Calabacín 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 Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor 1 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

Tomate Natural (50 g.) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria (60 g.), Maíz (10 g.) y Huevo cocido (10 g.) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales Boloñesa 3 R de HC Espiral, Pollo Picada, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Verdura + Avo + Fruta

22 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 Plátano Banana

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz con Tomate 2,7 R de HC Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre (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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza 1 R de HC Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate 2 R de HC Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín 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, Oregano

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 Plátano Banana

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano 2,8 R de HC Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria (60 g.), Maíz (10 g.) y Huevo cocido (10 g.) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero 3,2 R de HC Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Pollo Contramuslo

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 Coditos con Tomate y Queso 2,8 R de HC Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum (50 g.) Escarola, Lechuga, Tatsui, 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Lentejas con Verduras 2,5 R de HC Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Rojo Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta