

Lunes

29 Crema de Zanahoria 1 R de HC Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 365 **Lip:** 12,05 **Prot:** 13,48 **HC:** 51,80 **AGS:** 1,80 **Azu:** 16,69 **Sal:** 0,94

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Ensalada de Lechuga (60 g.), Maíz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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

Kcal: 423 **Lip:** 18,25 **Prot:** 16,98 **HC:** 48,75 **AGS:** 5,03 **Azu:** 9,74 **Sal:** 0,96

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana 0,9 R de HC Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza 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

Kcal: 347 **Lip:** 13,09 **Prot:** 9,43 **HC:** 50,25 **AGS:** 1,94 **Azu:** 14,10 **Sal:** 0,81

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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 388 **Lip:** 16,37 **Prot:** 9,80 **HC:** 51,66 **AGS:** 3,86 **Azu:** 12,83 **Sal:** 1,64

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

30 Potaje de Alubias Blancas 1,8 R de HC Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Zanahoria 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 366 **Lip:** 13,07 **Prot:** 13,45 **HC:** 49,66 **AGS:** 3,43 **Azu:** 13,57 **Sal:** 1,55

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, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Kcal: 344 **Lip:** 9,41 **Prot:** 14,74 **HC:** 51,87 **AGS:** 1,80 **Azu:** 15,09 **Sal:** 1,04

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 403 **Lip:** 16,03 **Prot:** 14,02 **HC:** 51,82 **AGS:** 3,85 **Azu:** 14,58 **Sal:** 1,53

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, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Kcal: 408 **Lip:** 16,02 **Prot:** 16,04 **HC:** 51,34 **AGS:** 4,49 **Azu:** 13,27 **Sal:** 0,95

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

1 Crema de Calabacín 1,5 R de HC Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco



Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, 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 Platano Banana

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 438 **Lip:** 19,17 **Prot:** 20,43 **HC:** 48,20 **AGS:** 3,10 **Azu:** 13,53 **Sal:** 0,78

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), Huevo Duro, Maíz Dulce, 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

Kcal: 419 **Lip:** 16,85 **Prot:** 18,27 **HC:** 48,80 **AGS:** 4,10 **Azu:** 9,75 **Sal:** 1,16

Cena: Verdura + Ave + 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, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Kcal: 344 **Lip:** 9,41 **Prot:** 14,74 **HC:** 51,87 **AGS:** 1,80 **Azu:** 15,09 **Sal:** 1,04

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

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

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 425 **Lip:** 17,07 **Prot:** 19,02 **HC:** 49,67 **AGS:** 2,51 **Azu:** 13,32 **Sal:** 1,29

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabaza 1 R de HC Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 410 **Lip:** 15,59 **Prot:** 12,34 **HC:** 51,39 **AGS:** 2,46 **Azu:** 15,61 **Sal:** 0,89

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín 1,5 R de HC Calabacin 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, Sal Fina Yodada

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 Banana

Kcal: 375 **Lip:** 12,52 **Prot:** 13,28 **HC:** 50,04 **AGS:** 2,39 **Azu:** 10,40 **Sal:** 1,33

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano 2,8 R de HC Fairfalle, 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 Kiwi, Naranja, Pera, Manzana Golden

Kcal: 544 **Lip:** 22,16 **Prot:** 21,71 **HC:** 50,40 **AGS:** 3,60 **Azu:** 14,25 **Sal:** 1,17

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), Huevo Duro, Maíz Dulce, 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

Kcal: 433 **Lip:** 17,46 **Prot:** 18,27 **HC:** 50,60 **AGS:** 3,99 **Azu:** 12,12 **Sal:** 0,86

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, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

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

Kcal: 452 **Lip:** 26,54 **Prot:** 28,25 **HC:** 50,31 **AGS:** 5,07 **Azu:** 12,57 **Sal:** 1,24

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, 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

Kcal: 419 **Lip:** 14,73 **Prot:** 25,02 **HC:** 48,09 **AGS:** 2,31 **Azu:** 13,53 **Sal:** 1,09

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

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

Kcal: 404 **Lip:** 15,73 **Prot:** 19,29 **HC:** 47,40 **AGS:** 3,01 **Azu:** 16,42 **Sal:** 1,14

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta