

Lunes

27	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
3	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
10	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
17	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

Martes

28	Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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
4	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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
11	Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli. 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
18	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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29	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
5	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
12	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Cena: Pasta + Pescado + Fruta
19	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

Jueves

30	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
6	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Cena: Arroz + Huevo + Fruta
13	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
20	Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

31	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada 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
7	Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco 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
14	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
21	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, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + 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

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones S/gluten, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 **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, 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

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 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

11 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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 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 S/ glu, Guisante Eco, Poton

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

19 **Garbanzos con Espinacas Sin Comino** Garbanzo, Patata Dado Eco, Espinacas, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamonico, 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

Jueves

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

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

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan sin gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
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

7 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

14 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

21 **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, Tatsoi, 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

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines con Tomate Tallarines, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 **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

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli.

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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 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

Jueves

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

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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

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

7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

14 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

21 **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, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones S/gluten, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco
Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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 + Ave + Lácteo o Fruta

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 + Pescado + Lácteo o Fruta

11 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 Eescarola 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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 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 S/glu, Guisante Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

12 **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

19 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

Jueves

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

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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

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

7 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

14 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

21 **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, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 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, 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

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli.

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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 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

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 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

Jueves

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

6 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

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

7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

14 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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli.

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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 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

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 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

Jueves

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

6 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

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

7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

14 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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, 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

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

11 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

18 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 Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

29 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

5 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 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

Jueves

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

6 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 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

20 Crema de Calabaza Calabaza 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, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ternera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

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

7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

14 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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

27 Crema de Zanahoria 1,2 R de HC Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Tallarines con Tomate y Queso 1,8 R de HC Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Arroz Caldoso de Verduras 1,5 R de HC Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Guisante Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10 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

17 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

Martes

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Mézclum (50 g.) Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

4 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 (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

11 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

18 Crema de Verduras 1 R de HC Calabacín 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 Banana

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

5 Crema Hortelana 0,9 R de HC Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera 2 R de HC Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado 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 + Pescado + Lácteo o Fruta

12 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

19 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

Jueves

30 Crema de Calabacín 0,9 R de HC Calabacín 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

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

6 Ensalada de Tomate (30 g.), Maíz (10 g.) y Queso Fresco (10 g.) Tomate, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo 3,2 R de HC Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

13 Crema de Calabacín 1,5 R de HC 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 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

20 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

Viernes

31 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, Tomillo, Sal Fina Yodada

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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7 Macarrones con Tomate y Albahaca 3 R de HC Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14 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

21 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 Pera, Manzana Golden, Kiwi, Naranja

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta