

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Naranja,
Pera, Plátano y
Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
21	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	22	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	23	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco	24	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	25	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.coli.		Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo
	Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 513 Lip: 15,18 Prot: 13,80 HC: 80,50 AGS: 3,32 Azu: 25,02 Sal: 1,59 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 508 Lip: 15,98 Prot: 20,77 HC: 70,70 AGS: 3,63 Azu: 18,36 Sal: 1,17 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 531 Lip: 24,02 Prot: 17,28 HC: 62,42 AGS: 4,16 Azu: 16,39 Sal: 1,89 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 435 Lip: 17,36 Prot: 17,16 HC: 58,98 AGS: 2,66 Azu: 6,01 Sal: 1,16 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 417 Lip: 16,64 Prot: 23,79 HC: 45,53 AGS: 2,44 Azu: 10,26 Sal: 1,16 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
28	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco	29	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	30	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	31	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado	1	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerto Rodaja		Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco		Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco		FESTIVO Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 493 Lip: 16,71 Prot: 10,79 HC: 74,70 AGS: 3,95 Azu: 6,58 Sal: 1,77 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 515 Lip: 15,49 Prot: 20,59 HC: 75,79 AGS: 3,08 Azu: 24,56 Sal: 1,33 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 423 Lip: 15,29 Prot: 17,40 HC: 53,52 AGS: 4,12 Azu: 21,83 Sal: 1,00 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 422 Lip: 17,28 Prot: 20,19 HC: 48,41 AGS: 2,74 Azu: 15,68 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 422 Lip: 17,28 Prot: 20,19 HC: 48,41 AGS: 2,74 Azu: 15,68 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
4	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	5	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	6	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	7	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	8	Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
	Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo		Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado		Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.coli.
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 479 Lip: 17,75 Prot: 16,12 HC: 66,68 AGS: 2,66 Azu: 4,25 Sal: 1,17 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 556 Lip: 13,91 Prot: 18,18 HC: 89,33 AGS: 2,25 Azu: 27,43 Sal: 1,25 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 468 Lip: 17,45 Prot: 20,14 HC: 57,64 AGS: 3,61 Azu: 20,38 Sal: 0,86 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 365 Lip: 12,52 Prot: 13,80 HC: 47,51 AGS: 2,41 Azu: 2,44 Sal: 1,35 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta		Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 481 Lip: 19,36 Prot: 16,26 HC: 61,45 AGS: 2,94 Azu: 16,54 Sal: 1,92 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
11	Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	12	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco	13	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	14	Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado	15	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Agrio Limon		Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo		Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco		Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua
	Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 532 Lip: 21,51 Prot: 25,25 HC: 58,42 AGS: 4,35 Azu: 2,81 Sal: 1,79 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta		Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 340 Lip: 12,69 Prot: 13,64 HC: 45,06 AGS: 2,15 Azu: 6,59 Sal: 0,93 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta		Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 433 Lip: 17,16 Prot: 17,33 HC: 54,44 AGS: 4,34 Azu: 18,53 Sal: 0,99 Cena: Patata + Carne + Fruta		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 434 Lip: 19,28 Prot: 20,74 HC: 46,69 AGS: 3,13 Azu: 11,33 Sal: 0,97 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 533 Lip: 12,20 Prot: 16,47 HC: 90,20 AGS: 2,10 Azu: 22,10 Sal: 1,00 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta