

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
16	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	17	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	18	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	19	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	20	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 80g 90% S/Glut, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli.
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada						Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada		Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Kcal: 875 Lip: 30,32 Prot: 30,12 HC: 124,50 AGS: 4,61 Azu: 7,67 Sal: 2,26		Kcal: 990 Lip: 22,79 Prot: 31,95 HC: 163,92 AGS: 3,69 Azu: 49,07 Sal: 2,35		Kcal: 866 Lip: 30,18 Prot: 36,52 HC: 111,72 AGS: 5,47 Azu: 27,23 Sal: 1,73		Kcal: 765 Lip: 34,07 Prot: 31,67 HC: 86,73 AGS: 9,84 Azu: 4,97 Sal: 3,18		Kcal: 1.083 Lip: 42,50 Prot: 36,67 HC: 139,74 AGS: 6,49 Azu: 34,06 Sal: 4,53
	Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo
6	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado	7	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	8	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	9	Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas	10	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
FESTIVO	Palometa al Horno al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon		Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada		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, Puerto Rodaja		Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua
	Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo				Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		
	Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Kcal: 875 Lip: 30,32 Prot: 30,12 HC: 124,50 AGS: 4,61 Azu: 7,67 Sal: 2,26		Kcal: 671 Lip: 24,42 Prot: 28,25 HC: 88,21 AGS: 4,38 Azu: 12,34 Sal: 1,87		Kcal: 813 Lip: 30,21 Prot: 32,00 HC: 105,17 AGS: 5,85 Azu: 23,78 Sal: 1,93		Kcal: 919 Lip: 38,25 Prot: 44,82 HC: 103,26 AGS: 6,31 Azu: 22,17 Sal: 2,14		Kcal: 961 Lip: 20,40 Prot: 29,50 HC: 165,42 AGS: 3,56 Azu: 40,28 Sal: 1,95
	Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta		Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
13	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	14	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	15	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	16	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	17	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Acoli.		Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera 80g 90% S/Glut, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo		Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada				Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada		Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Kcal: 1.027 Lip: 30,73 Prot: 24,32 HC: 164,51 AGS: 4,81 Azu: 40,46 Sal: 2,01		Kcal: 1.106 Lip: 45,58 Prot: 36,37 HC: 141,06 AGS: 7,91 Azu: 34,07 Sal: 3,94		Kcal: 900 Lip: 28,21 Prot: 38,35 HC: 121,78 AGS: 5,70 Azu: 25,99 Sal: 2,38		Kcal: 824 Lip: 34,41 Prot: 32,86 HC: 99,78 AGS: 9,87 Azu: 18,50 Sal: 3,17		Kcal: 876 Lip: 30,57 Prot: 43,07 HC: 107,69 AGS: 4,77 Azu: 9,95 Sal: 2,09
	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo
20	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	21	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco	22	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce	23	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano	24	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada		Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco		Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco		Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Tomillo		Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada		Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
	Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan Blanco Pan		Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az		Fruta de Temporada		Fruta de Temporada
	Kcal: 857 Lip: 25,94 Prot: 21,66 HC: 138,79 AGS: 6,07 Azu: 8,45 Sal: 3,04		Kcal: 803 Lip: 24,87 Prot: 30,05 HC: 118,21 AGS: 4,49 Azu: 37,69 Sal: 1,87		Kcal: 768 Lip: 24,45 Prot: 27,94 HC: 111,94 AGS: 5,58 Azu: 33,05 Sal: 1,91		Kcal: 1.000 Lip: 33,14 Prot: 40,32 HC: 112,15 AGS: 5,28 Azu: 20,60 Sal: 2,55		Kcal: 849 Lip: 36,61 Prot: 40,83 HC: 90,68 AGS: 6,08 Azu: 29,17 Sal: 2,39
	Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

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.