

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		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
27	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 619 Lip: 17,37 Prot: 16,84 HC: 99,98 AGS: 3,78 Azu: 30,08 Sal: 2,07 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	28	Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado 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 Kcal: 852 Lip: 30,59 Prot: 37,71 HC: 112,90 AGS: 4,44 Azu: 37,60 Sal: 1,94 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	29	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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 Kcal: 576 Lip: 20,96 Prot: 21,44 HC: 76,10 AGS: 4,93 Azu: 21,52 Sal: 1,59 Cena: Arroz + Carne + Fruta	30	Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 725 Lip: 24,87 Prot: 38,89 HC: 90,56 AGS: 3,65 Azu: 21,90 Sal: 1,88 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	31	Crema de Calabacín Calabacín 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 Triturado, Tomate Frito Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 619 Lip: 17,85 Prot: 14,66 HC: 101,18 AGS: 2,82 Azu: 4,29 Sal: 0,99 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo
3	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 608 Lip: 15,85 Prot: 26,30 HC: 94,40 AGS: 3,33 Azu: 10,67 Sal: 1,38 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	4	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 624 Lip: 12,37 Prot: 15,47 HC: 115,85 AGS: 3,45 Azu: 31,85 Sal: 1,80 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo	5	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, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 710 Lip: 21,48 Prot: 31,54 HC: 94,97 AGS: 5,07 Azu: 26,77 Sal: 1,52 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	6	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado 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 Kcal: 749 Lip: 26,65 Prot: 35,22 HC: 95,50 AGS: 4,16 Azu: 30,51 Sal: 1,59 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	7	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada 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 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: 638 Lip: 23,64 Prot: 31,06 HC: 74,92 AGS: 3,39 Azu: 19,28 Sal: 1,70 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
10	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 Kcal: 723 Lip: 22,41 Prot: 26,37 HC: 106,95 AGS: 3,42 Azu: 28,17 Sal: 2,47 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo	11	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 658 Lip: 15,66 Prot: 22,69 HC: 106,54 AGS: 2,46 Azu: 28,91 Sal: 1,65 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	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 Kcal: 745 Lip: 24,98 Prot: 31,11 HC: 98,43 AGS: 4,55 Azu: 25,14 Sal: 1,33 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	13	Crema de Calabacín Calabacín 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 633 Lip: 16,44 Prot: 21,96 HC: 95,32 AGS: 3,36 Azu: 28,77 Sal: 2,09 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	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 Kcal: 620 Lip: 20,52 Prot: 26,98 HC: 84,32 AGS: 3,04 Azu: 4,11 Sal: 1,56 Cena: Patata + Carne + Fruta
17	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 686 Lip: 17,12 Prot: 26,99 HC: 109,27 AGS: 3,31 Azu: 35,46 Sal: 1,64 Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo	18	Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado 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 Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 650 Lip: 33,38 Prot: 41,90 HC: 82,38 AGS: 6,86 Azu: 5,11 Sal: 2,33 Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo	19	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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 Kcal: 718 Lip: 24,87 Prot: 29,16 HC: 96,01 AGS: 5,43 Azu: 22,17 Sal: 1,47 Cena: Patata + Carne + Fruta	20	Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas 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 Kcal: 770 Lip: 30,54 Prot: 35,82 HC: 91,96 AGS: 4,92 Azu: 23,28 Sal: 1,65 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	21	Crema de Calabaza Calabaza 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 Triturado, Tomate Frito Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 621 Lip: 18,04 Prot: 15,73 HC: 99,81 AGS: 2,90 Azu: 22,77 Sal: 0,98 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo