

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
- Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19 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 Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 26

Martes

- 6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- FESTIVO**
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27

Miércoles

- 7 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno con Salsa Atomatada** Merluza Minced, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco
- Arroz Pilaf Salteado** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- FESTIVO**
- Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, 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 S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
- Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23 Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno con Cebolla Bacalao Mcd Porcion 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** **Arroz Caldoso de Verduras Sin Guisantes y Judías Verdes** Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Sin guisantes Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Poton, Zanahoria Dado Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** **Paella de Verduras sin Legumbre** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con verduras y picada de ternera Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** **Sopa de Verduras con Fideos** Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo
Arroz con Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo
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
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 + Ave + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 40/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** **Guiso de Patata y Calabaza** Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** 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, Potón
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atún Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con verduras y picada de ternera Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 + Ave + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 40/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica 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: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** **Guiso de Patata y Calabaza** Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirelli
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
- Atún al horno** Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** 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, Potón
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- FESTIVO**
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limón, Tomillo
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- FESTIVO**
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirelli, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica 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:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Ensalada Rústica 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:** Pasta + Ave + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
- Atún al horno** Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** 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 Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Contramuslo de Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Tomillo
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamón de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- 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
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pavo al Horno** Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
- 16** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Rústica 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:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Ensalada Rústica 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:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- FESTIVO**
- Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Limón, Tomillo
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- FESTIVO**
- Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Blanco Pan
- Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamón de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- 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
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
- 16** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
- Pavo al Horno Encebollado Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Rústica 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:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Ensalada Rústica 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:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 19** 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, Potón
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atún Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrido Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica 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: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

Calabacín Salteado (guarnición) Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 **Puré de Cazuela de Fideos con Choco** Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Martes

6 **Puré de Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa



Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

7 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 **Puré de Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Alcachofas Salteadas (guarnición) Alcachofa, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 **Pasada de Garbanzos con Verduras** Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

Jueves

8 **Pasada de Puchero** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.



Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Calabaza Salteada (guarnición) Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

Viernes

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

23 **Puré de Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Piñano.