

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 17,37 **Prot:** 18,04 **HC:** 112,43 **AGS:** 3,88 **Azu:** 37,88 **Sal:** 2,06

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

3 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 18,12 **Prot:** 13,45 **HC:** 101,33 **AGS:** 4,15 **Azu:** 7,55 **Sal:** 2,14

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

10 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 21,62 **Prot:** 20,81 **HC:** 83,36 **AGS:** 3,25 **Azu:** 4,83 **Sal:** 1,38

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

17 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 24,79 **Prot:** 33,90 **HC:** 81,27 **AGS:** 4,78 **Azu:** 4,96 **Sal:** 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 614 **Lip:** 17,31 **Prot:** 24,75 **HC:** 90,27 **AGS:** 3,84 **Azu:** 19,41 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

4 Crema Hortelana Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 16,30 **Prot:** 27,65 **HC:** 108,65 **AGS:** 3,50 **Azu:** 36,02 **Sal:** 1,37

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 15,83 **Prot:** 23,29 **HC:** 123,04 **AGS:** 2,60 **Azu:** 40,76 **Sal:** 1,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Tomillohoja

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 22,13 **Prot:** 20,70 **HC:** 65,46 **AGS:** 3,80 **Azu:** 8,21 **Sal:** 1,39

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

29 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 799 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,02 **HC:** 104,35 **AGS:** 5,15 **Azu:** 27,56 **Sal:** 2,38

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,61 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 702 **Lip:** 25,29 **Prot:** 27,96 **HC:** 92,35 **AGS:** 5,57 **Azu:** 21,81 **Sal:** 1,48

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

30 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 554 **Lip:** 22,85 **Prot:** 22,04 **HC:** 74,12 **AGS:** 3,45 **Azu:** 8,35 **Sal:** 1,52

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

6 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 746 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,39 **HC:** 94,47 **AGS:** 4,17 **Azu:** 29,47 **Sal:** 1,59

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 24,39 **Prot:** 22,72 **HC:** 61,60 **AGS:** 7,11 **Azu:** 3,58 **Sal:** 2,30

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puerro Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 768 **Lip:** 30,64 **Prot:** 36,36 **HC:** 90,83 **AGS:** 4,95 **Azu:** 21,39 **Sal:** 1,65

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja, Tomillohoja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 24,97 **Prot:** 39,43 **HC:** 89,43 **AGS:** 3,67 **Azu:** 20,01 **Sal:** 1,89

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 592 **Lip:** 31,98 **Prot:** 38,38 **HC:** 74,66 **AGS:** 5,43 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,64

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

14 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.c.o.l.

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
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

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 13,62 **Prot:** 19,56 **HC:** 112,77 **AGS:** 2,37 **Azu:** 34,35 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso
Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
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

3 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 2,88 **Sal:** 1,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

17 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado, Agrio Limón

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

Martes

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,77 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

4 Crema Hortelana Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Puerro Rodaja

Pan Blanco Banquete
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

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
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

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja

Pan Blanco Banquete
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

Miércoles

29 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,52 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuso S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 433 **Lip:** 17,16 **Prot:** 17,33 **HC:** 54,44 **AGS:** 4,34 **Azu:** 18,53 **Sal:** 0,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

30 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

6 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 393 **Lip:** 17,77 **Prot:** 15,40 **HC:** 45,18 **AGS:** 4,86 **Azu:** 2,54 **Sal:** 1,49

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puerro Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

Viernes

31 Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja, Tomillohoja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagrevinoblanco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 478 **Lip:** 25,14 **Prot:** 28,56 **HC:** 59,94 **AGS:** 4,21 **Azu:** 12,00 **Sal:** 1,37

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

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.

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2024-2025.

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Grupos de edad		
			Infantil	Primaria	Secundaria
27-ene.-25	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Macarrones con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	150	180	235
28-ene.-25	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada Lechuga, col, zanahoria, maíz y huevo cocido				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Cazuela de Arroz con choco	Peso de la ración elaborada (g.)	206	249	330
29-ene.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Potaje de lentejas con calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	160	290	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Tortilla de patatas y cebolla	Peso de la ración elaborada (g.)	116		220
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada mézclum					
30-ene.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema de calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Albóndigas con tomate	Peso de la ración elaborada (g.)	85	125	200
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
Patatas panaderas al vapor	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140		
31-ene.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Alubias blancas guisadas	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	350
	Abadejo Finas hierbas	Peso de la ración elaborada (g.)	70	100	150
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada campestre					

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2024-2025.

3-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Arroz con Pisto	Peso de la ración elaborada (g.)	162	194	259
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Tortilla francesa	Peso de la ración elaborada (g.)	75		113
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
Zanahorias al vapor	Peso de la ración elaborada (g.)	50		85	
4-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema Hortelana	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
Estofado de Patatas con Ternera	Peso de la ración elaborada (g.)	230	310		
5-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada Tomate, maíz y queso fresco				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
Lentejas guisadas con Pollo	Peso de la ración elaborada (g.)	160	320		
6-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Garbanzos estofados con verduras	Peso de la ración elaborada (g.)	140	275	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Muslitos pollo al ajillo	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	95	130
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada de Lechuga y Tomate					
7-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Espirales con tomate	Peso de la ración elaborada (g.)	145	175	230
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Bagre en salsa de adobo	Peso de la ración elaborada (g.)	75	115	170
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada de lechuga					

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2024-2025.

10-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Arroz con Tomate	Peso de la ración elaborada (g.)	165	200	265
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Merluza al ajo y perejil	Peso de la ración elaborada (g.)	67	96	120
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalda de Lechuga				
11-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema de zanahorias	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Lacitos boloñesa	Peso de la ración elaborada (g.)	185	220	295
12-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada lechuga, col, zanahoria, maíz y huevo cocido				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Puchero	Peso de la ración elaborada (g.)	155	310	
13-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema de calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Hamburguesa con salsa de zanahoria	Peso de la ración elaborada (g.)	65	100	140
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Patatas panaderas al vapor	Peso de la ración elaborada (g.)	100	140	
14-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Potaje de alubias blancas	Peso de la ración elaborada (g.)	160	320	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Tortilla de patatas con calabacín	Peso de la ración elaborada (g.)	100	100	250
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
Ensalada Clásica					

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2024-2025.

17-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Coditos con tomate y queso	Peso de la ración elaborada (g.)	150	160	215
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Palometa al limón	Peso de la ración elaborada (g.)	61	88	109
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada mézclum				
18-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema de verduras	Peso de la ración elaborada (g.)	215		335
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Filete de Lomo cerdo	Peso de la ración elaborada (g.)	48	77	106
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Patatas a la Provenzal	Peso de la ración elaborada (g.)	90	120	120
19-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada Lechuga, maíz y queso fresco				
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Lentejas guisadas con arroz	Peso de la ración elaborada (g.)	150	300	
19-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Garbanzos con Espinacas	Peso de la ración elaborada (g.)	135	270	
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Jamoncito pollo al horno en salsa	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	100	135
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo			
	Ensalada campestre				
20-feb.-25	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Crema de calabaza	Peso de la ración elaborada (g.)	215		350
	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria
	Cazuela de arroz con choco	Peso de la ración elaborada (g.)	206	249	330

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea



TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2024-2025.

DETALLE DE INGREDIENTES:

Nombre del plato: Lechuga, col y zanahoria (4E)			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estaciones (g.)	49	49	81
AOVE (g.)	5	5	8
Vinagre (g.)	3	3	5
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,33
Límite inferior:	51	51	85
Tamaño estándar:	57	57	94
Límite superior:	63	63	104

Nombre del plato: Ens. Campestre			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Campestre (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Tomate natural			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ens. Mézclum			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. mézclum (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
93	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ens. Clásica			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Clásica (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	55	55	92
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	67	67	112

Nombre del plato: Ens. Lechuga, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	122	122	203
Tamaño estándar:	135	135	225
Límite superior:	149	149	248

Nombre del plato: Ens. Tomate, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	108	108	180
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
Maíz (g.)	5	5	8,3
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	117	117	195
Tamaño estándar:	130	130	217
Límite superior:	143	143	239

Nombre del plato: Ens. 4 estaciones, maíz y huevo cocido			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estac. (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Huevo duro (g.)	25	25	42
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	135	135	226
Tamaño estándar:	150	150	251
Límite superior:	165	165	276

FRUTA completa (piezas enteras)	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	90	170	
Manzana	95	175	
Plátano	110	200	
Mandarina	100	190	
Naranja	100	190	

FRUTA limpia y sin cáscara	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	80	150	
Manzana	80	150	
Plátano	80	150	
Mandarina	80	150	
Naranja	80	150	