

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>4</b> Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 623 <b>Lip:</b> 21,77 <b>Prot:</b> 19,06 <b>HC:</b> 88,77 <b>AGS:</b> 4,18 <b>Azu:</b> 27,87 <b>Sal:</b> 1,10</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>5</b> Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 597 <b>Lip:</b> 23,11 <b>Prot:</b> 18,55 <b>HC:</b> 80,92 <b>AGS:</b> 2,79 <b>Azu:</b> 16,00 <b>Sal:</b> 1,39</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p><b>6</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Atún Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce, Atun Bolsa</p> <p>Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor</p> <p><b>Kcal:</b> 579 <b>Lip:</b> 22,08 <b>Prot:</b> 23,60 <b>HC:</b> 73,93 <b>AGS:</b> 3,20 <b>Azu:</b> 3,57 <b>Sal:</b> 1,48</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>7</b> Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 632 <b>Lip:</b> 22,08 <b>Prot:</b> 19,34 <b>HC:</b> 91,53 <b>AGS:</b> 3,35 <b>Azu:</b> 11,28 <b>Sal:</b> 1,20</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p><b>8</b> Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno al Limón Salmon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon</p> <p>Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 599 <b>Lip:</b> 21,17 <b>Prot:</b> 26,15 <b>HC:</b> 75,66 <b>AGS:</b> 3,43 <b>Azu:</b> 14,14 <b>Sal:</b> 1,95</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>
<p><b>11</b> Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 608 <b>Lip:</b> 23,46 <b>Prot:</b> 24,55 <b>HC:</b> 73,36 <b>AGS:</b> 4,06 <b>Azu:</b> 12,85 <b>Sal:</b> 1,90</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>12</b> Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 520 <b>Lip:</b> 22,55 <b>Prot:</b> 18,96 <b>HC:</b> 60,85 <b>AGS:</b> 3,82 <b>Azu:</b> 13,68 <b>Sal:</b> 1,39</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p><b>13</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Queso fresco Ensalada 4 Estaciones, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 624 <b>Lip:</b> 22,76 <b>Prot:</b> 19,81 <b>HC:</b> 87,19 <b>AGS:</b> 4,78 <b>Azu:</b> 25,61 <b>Sal:</b> 1,45</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p><b>14</b> Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 626 <b>Lip:</b> 19,09 <b>Prot:</b> 19,32 <b>HC:</b> 94,65 <b>AGS:</b> 2,97 <b>Azu:</b> 16,45 <b>Sal:</b> 1,70</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p><b>15</b> Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Campestre Ensalada Campestre, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 603 <b>Lip:</b> 23,17 <b>Prot:</b> 23,13 <b>HC:</b> 80,59 <b>AGS:</b> 3,41 <b>Azu:</b> 11,51 <b>Sal:</b> 2,09</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p><b>18</b> Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos N°0 Fino, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín</p> <p>Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 610 <b>Lip:</b> 20,54 <b>Prot:</b> 19,91 <b>HC:</b> 89,28 <b>AGS:</b> 3,51 <b>Azu:</b> 23,62 <b>Sal:</b> 1,08</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>19</b> Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 595 <b>Lip:</b> 24,45 <b>Prot:</b> 23,93 <b>HC:</b> 74,42 <b>AGS:</b> 4,86 <b>Azu:</b> 13,88 <b>Sal:</b> 1,81</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p><b>20</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor</p> <p><b>Kcal:</b> 596 <b>Lip:</b> 25,62 <b>Prot:</b> 22,89 <b>HC:</b> 70,79 <b>AGS:</b> 4,36 <b>Azu:</b> 3,52 <b>Sal:</b> 1,74</p> <p><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>21</b> Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado</p> <p>Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 661 <b>Lip:</b> 20,50 <b>Prot:</b> 24,05 <b>HC:</b> 94,63 <b>AGS:</b> 4,20 <b>Azu:</b> 15,39 <b>Sal:</b> 2,10</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo</p>	<p><b>22</b> Garbanzos con Arroz Garbanzo Pedrosillano, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 604 <b>Lip:</b> 25,82 <b>Prot:</b> 22,73 <b>HC:</b> 74,18 <b>AGS:</b> 3,70 <b>Azu:</b> 17,73 <b>Sal:</b> 1,56</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p><b>25</b> Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 625 <b>Lip:</b> 19,75 <b>Prot:</b> 19,35 <b>HC:</b> 95,74 <b>AGS:</b> 3,29 <b>Azu:</b> 14,71 <b>Sal:</b> 1,64</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>26</b> Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 596 <b>Lip:</b> 22,62 <b>Prot:</b> 20,17 <b>HC:</b> 80,03 <b>AGS:</b> 3,91 <b>Azu:</b> 25,36 <b>Sal:</b> 1,40</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>27</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Atún Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce, Atun Bolsa</p> <p>Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor</p> <p><b>Kcal:</b> 587 <b>Lip:</b> 22,95 <b>Prot:</b> 22,75 <b>HC:</b> 74,79 <b>AGS:</b> 2,91 <b>Azu:</b> 5,33 <b>Sal:</b> 1,28</p> <p><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>28</b> Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil Pan 50g. Pan Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 629 <b>Lip:</b> 26,90 <b>Prot:</b> 17,50 <b>HC:</b> 81,07 <b>AGS:</b> 3,35 <b>Azu:</b> 14,90 <b>Sal:</b> 1,34</p> <p><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p><b>29</b> Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Merluza al Horno con Limón Merluza Mincead Porc 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon</p> <p>Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada</p> <p><b>Kcal:</b> 595 <b>Lip:</b> 22,45 <b>Prot:</b> 25,29 <b>HC:</b> 74,03 <b>AGS:</b> 3,37 <b>Azu:</b> 13,65 <b>Sal:</b> 1,95</p> <p><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo</p>

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.

¡Recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber agua, lavarte las manos antes y los dientes después! Y hacer ejercicio con actividades cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.