

## Lunes

**23** Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

**Kcal:** 745 **Lip:** 29,54 **Prot:** 24,62 **HC:** 98,27 **AGS:** 4,91 **Azu:** 26,34 **Sal:** 2,32

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

**2** Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 657 **Lip:** 16,85 **Prot:** 18,30 **HC:** 107,12 **AGS:** 3,27 **Azu:** 31,94 **Sal:** 1,39

**Cena:** Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

**9** Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

**Kcal:** 791 **Lip:** 30,20 **Prot:** 27,16 **HC:** 106,44 **AGS:** 5,01 **Azu:** 26,54 **Sal:** 2,23

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**16** Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 654 **Lip:** 16,82 **Prot:** 18,43 **HC:** 106,33 **AGS:** 3,30 **Azu:** 35,03 **Sal:** 1,36

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

## Martes

**24** Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 646 **Lip:** 15,00 **Prot:** 17,65 **HC:** 109,74 **AGS:** 4,43 **Azu:** 30,79 **Sal:** 1,48

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

**3** Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

**Kcal:** 728 **Lip:** 28,59 **Prot:** 37,38 **HC:** 80,25 **AGS:** 4,11 **Azu:** 3,81 **Sal:** 1,65

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**10** Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 572 **Lip:** 17,23 **Prot:** 15,68 **HC:** 88,47 **AGS:** 4,15 **Azu:** 18,46 **Sal:** 1,54

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**17** Arroz con Pistó Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

**Kcal:** 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,00 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,08

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

## Miércoles

**25** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Sal Yodada

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 540 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,65 **HC:** 58,57 **AGS:** 5,05 **Azu:** 17,25 **Sal:** 1,37

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**4** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco\_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco\_hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 554 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,48 **HC:** 60,88 **AGS:** 4,77 **Azu:** 20,41 **Sal:** 1,45

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**18** Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco\_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

## Jueves

**26** Puchero Agua, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco\_hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

**Kcal:** 734 **Lip:** 22,39 **Prot:** 32,99 **HC:** 95,79 **AGS:** 5,18 **Azu:** 16,16 **Sal:** 2,20

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**5** Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

**Kcal:** 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,25 **AGS:** 4,76 **Azu:** 18,73 **Sal:** 1,47

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

**12** Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

**Kcal:** 646 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,20 **HC:** 110,99 **AGS:** 2,19 **Azu:** 28,91 **Sal:** 1,21

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**19** Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Pimenton Dulce Eco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

NARANJA Naranja

**Kcal:** 698 **Lip:** 29,02 **Prot:** 32,17 **HC:** 80,53 **AGS:** 4,79 **Azu:** 21,91 **Sal:** 1,69

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

## Viernes

**27** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla, Pimiento Verde Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Peregil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

**Kcal:** 648 **Lip:** 22,93 **Prot:** 24,12 **HC:** 85,82 **AGS:** 3,74 **Azu:** 4,34 **Sal:** 1,56

**Cena:** Patata + Ave + Fruta o Lácteo

**6** Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NARANJA Naranja

**Kcal:** 685 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00 **AGS:** 3,80 **Azu:** 19,41 **Sal:** 2,37

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

**13** Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

**Kcal:** 693 **Lip:** 26,85 **Prot:** 34,80 **HC:** 77,95 **AGS:** 4,31 **Azu:** 3,52 **Sal:** 1,70

**Cena:** Patata + Ave + Fruta o Lácteo

**20** Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porcion, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

**Kcal:** 698 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,23 **HC:** 88,35 **AGS:** 4,30 **Azu:** 18,99 **Sal:** 1,55

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo