

## Lunes

**27** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**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

**4** 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 Ecológica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**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

**11** Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecológica, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 749 **Lip:** 29,81 **Prot:** 25,10 **HC:** 97,31 **AGS:** 4,89 **Azu:** 25,98 **Sal:** 2,22

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

**18** Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 648 **Lip:** 20,07 **Prot:** 22,83 **HC:** 97,76 **AGS:** 3,34 **Azu:** 26,13 **Sal:** 1,33

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

## Martes

**28** 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 584 **Lip:** 17,58 **Prot:** 16,09 **HC:** 89,60 **AGS:** 4,26 **Azu:** 18,45 **Sal:** 1,56

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

**5** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 633 **Lip:** 20,20 **Prot:** 14,22 **HC:** 97,38 **AGS:** 3,12 **Azu:** 5,46 **Sal:** 2,10

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

**12** Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eco Oregano Hoja, Ajo Picado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 683 **Lip:** 24,53 **Prot:** 37,73 **HC:** 80,37 **AGS:** 3,59 **Azu:** 17,32 **Sal:** 1,70

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

**19** Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 667 **Lip:** 25,44 **Prot:** 28,59 **HC:** 79,32 **AGS:** 4,16 **Azu:** 5,64 **Sal:** 1,74

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

## Miércoles

**29** 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 Albóndiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 552 **Lip:** 21,07 **Prot:** 32,36 **HC:** 59,44 **AGS:** 5,25 **Azu:** 18,97 **Sal:** 1,45

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil 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:** 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22 **AGS:** 6,54 **Azu:** 18,81 **Sal:** 1,45

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 1,69

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce 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:** 525 **Lip:** 24,06 **Prot:** 26,31 **HC:** 52,85 **AGS:** 7,32 **Azu:** 18,86 **Sal:** 1,67

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

**30** 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

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 701 **Lip:** 18,63 **Prot:** 19,74 **HC:** 112,88 **AGS:** 2,90 **Azu:** 30,80 **Sal:** 1,41

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

**7** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 685 **Lip:** 28,74 **Prot:** 32,83 **HC:** 77,89 **AGS:** 4,94 **Azu:** 16,02 **Sal:** 1,74

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

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

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 666 **Lip:** 24,29 **Prot:** 24,00 **HC:** 88,17 **AGS:** 4,24 **Azu:** 4,50 **Sal:** 1,64

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

**21** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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

Pan Blanco Banquete Pan

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 616 **Lip:** 20,30 **Prot:** 14,56 **HC:** 93,40 **AGS:** 3,05 **Azu:** 18,37 **Sal:** 2,08

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

## Viernes

**1** 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 Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 690 **Lip:** 26,63 **Prot:** 34,62 **HC:** 77,82 **AGS:** 4,26 **Azu:** 3,03 **Sal:** 1,70

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

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 619 **Lip:** 28,46 **Prot:** 28,18 **HC:** 64,23 **AGS:** 4,63 **Azu:** 19,59 **Sal:** 1,54

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

**15** 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 656 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10 **AGS:** 4,40 **Azu:** 30,30 **Sal:** 1,55

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

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

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

## FRUTA DE TEMPORADA

**Kcal:** 542 **Lip:** 18,54 **Prot:** 27,46 **HC:** 66,00 **AGS:** 3,69 **Azu:** 29,43 **Sal:** 1,38

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