

Lunes

13 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco



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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 15,10 **Prot:** 13,19 **HC:** 80,62 **AGS:** 3,27 **Azu:** 17,51 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

3 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

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

Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 430 **Lip:** 17,97 **Prot:** 18,45 **HC:** 47,69 **AGS:** 3,13 **Azu:** 18,41 **Sal:** 1,00

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con 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: 549 **Lip:** 24,18 **Prot:** 17,80 **HC:** 66,43 **AGS:** 4,14 **Azu:** 16,15 **Sal:** 1,86

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

21 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Ajo

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 436 **Lip:** 13,52 **Prot:** 19,83 **HC:** 60,29 **AGS:** 2,39 **Azu:** 4,32 **Sal:** 1,02

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 388 **Lip:** 16,38 **Prot:** 23,29 **HC:** 38,75 **AGS:** 2,36 **Azu:** 2,05 **Sal:** 1,09

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

4 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

15 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 Jardinería Albondiga Pollo 80% S/glu, 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 434 **Lip:** 16,92 **Prot:** 23,99 **HC:** 47,72 **AGS:** 4,02 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

22 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, Peregil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 **Lip:** 17,98 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 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 Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 436 **Lip:** 20,95 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,19 **AGS:** 4,24 **Azu:** 19,71 **Sal:** 1,20

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5 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, Laurel Polvo Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 397 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,80 **HC:** 40,26 **AGS:** 5,55 **Azu:** 19,10 **Sal:** 1,26

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

16 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 471 **Lip:** 15,01 **Prot:** 12,87 **HC:** 71,82 **AGS:** 3,19 **Azu:** 11,19 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 14,81 **Prot:** 15,66 **HC:** 84,03 **AGS:** 2,76 **Azu:** 22,73 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

30 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito 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

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil Eco_hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 503 **Lip:** 18,07 **Prot:** 16,23 **HC:** 69,14 **AGS:** 3,06 **Azu:** 2,07 **Sal:** 1,10

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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: 400 **Lip:** 12,74 **Prot:** 14,23 **HC:** 59,28 **AGS:** 2,25 **Azu:** 14,21 **Sal:** 0,80

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg Anna Ecológica, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata 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: 445 **Lip:** 16,66 **Prot:** 22,82 **HC:** 51,37 **AGS:** 2,65 **Azu:** 2,50 **Sal:** 1,09

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 442 **Lip:** 21,79 **Prot:** 20,71 **HC:** 41,84 **AGS:** 3,45 **Azu:** 11,45 **Sal:** 1,09

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

31 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg Anna Ecológica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 24,53 **Prot:** 17,41 **HC:** 63,85 **AGS:** 4,21 **Azu:** 15,74 **Sal:** 1,82

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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: 485 **Lip:** 20,74 **Prot:** 21,51 **HC:** 51,68 **AGS:** 3,30 **Azu:** 5,10 **Sal:** 1,35

Cena: Verdura + 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, Pera, Plátano y Mandarina.