

**Lunes**

**10** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 634 **Lip:** 14,77 **Prot:** 18,30 **HC:** 106,45 **AGS:** 3,93 **Azu:** 30,91 **Sal:** 1,95

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

**17** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria 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:** 668 **Lip:** 16,91 **Prot:** 18,78 **HC:** 109,70 **AGS:** 3,17 **Azu:** 32,06 **Sal:** 1,40

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

**24** 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 Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 16,52 **Prot:** 18,63 **HC:** 109,88 **AGS:** 2,62 **Azu:** 29,62 **Sal:** 1,13

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

**1** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla

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

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

**Martes**

**11** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 732 **Lip:** 24,15 **Prot:** 26,49 **HC:** 105,61 **AGS:** 4,16 **Azu:** 26,63 **Sal:** 2,27

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

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

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

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

Fruta de Temporada

**Kcal:** 762 **Lip:** 29,61 **Prot:** 38,69 **HC:** 86,33 **AGS:** 4,31 **Azu:** 4,07 **Sal:** 1,67

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

**25** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado 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 + Ave + Fruta o Lácteo

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

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Perejil Eco\_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 25,80 **Prot:** 33,36 **HC:** 85,10 **AGS:** 4,30 **Azu:** 22,54 **Sal:** 1,64

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

**Miércoles**

**12** 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, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**19** 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, Sal Yodada, Perejil Eco\_hnos Gallego

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**26** 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, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Tomate Frito Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco\_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**3** 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, Sal Yodada, Perejil Eco\_hnos Gallego

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**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**

**13** Puchero Garbanzo Eco 5kg\_anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, 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:** 735 **Lip:** 23,82 **Prot:** 32,58 **HC:** 93,19 **AGS:** 5,37 **Azu:** 16,05 **Sal:** 2,08

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

**20** Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg\_anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla

Jamonicito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja 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:** 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

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

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:** 572 **Lip:** 17,08 **Prot:** 15,72 **HC:** 89,77 **AGS:** 3,69 **Azu:** 18,40 **Sal:** 1,91

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

**4** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** 670 **Lip:** 16,91 **Prot:** 19,15 **HC:** 110,18 **AGS:** 3,21 **Azu:** 35,51 **Sal:** 1,37

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

**Viernes**

**14** Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla

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

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisoi, 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:** 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

**28** Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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:** 712 **Lip:** 23,51 **Prot:** 37,19 **HC:** 88,07 **AGS:** 3,85 **Azu:** 3,69 **Sal:** 1,65

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

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

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla, Vino 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

Fruta de Temporada

**Kcal:** 705 **Lip:** 25,97 **Prot:** 31,03 **HC:** 88,35 **AGS:** 4,20 **Azu:** 18,99 **Sal:** 1,46

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

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, Mandarina y Naranja.