

## Lunes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 529 **Lip:** 15,00 **Prot:** 15,14 **HC:** 82,90 **AGS:** 2,34 **Azu:** 17,30 **Sal:** 0,95

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

2 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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:** 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

9 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

16 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

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

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

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:** 547 **Lip:** 24,22 **Prot:** 17,80 **HC:** 66,46 **AGS:** 4,15 **Azu:** 16,21 **Sal:** 1,88

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

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

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo, Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 378 **Lip:** 16,58 **Prot:** 18,76 **HC:** 39,94 **AGS:** 2,82 **Azu:** 5,43 **Sal:** 1,09

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

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja, Tomillo Hoja 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:** 16,40 **Prot:** 23,29 **HC:** 38,76 **AGS:** 2,37 **Azu:** 2,08 **Sal:** 1,10

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

17 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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:** 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

28 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, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

4 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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

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

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

11 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 435 **Lip:** 21,01 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,23 **AGS:** 4,26 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,23

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

18 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, Ajo Picado Eco

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

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

29 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

5 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:** 1,13

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

12 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, 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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 501 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 **AGS:** 3,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27

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

19 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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:** 399 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,23 **HC:** 59,29 **AGS:** 2,25 **Azu:** 14,24 **Sal:** 0,81

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

## Viernes

30 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Cebolla Dado Eco, Zanahoria 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:** 444 **Lip:** 16,68 **Prot:** 22,82 **HC:** 51,39 **AGS:** 2,66 **Azu:** 2,53 **Sal:** 1,10

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

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

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

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:** 501 **Lip:** 18,78 **Prot:** 20,81 **HC:** 63,22 **AGS:** 3,10 **Azu:** 10,36 **Sal:** 1,09

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

13 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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:** 544 **Lip:** 24,55 **Prot:** 17,41 **HC:** 63,86 **AGS:** 4,21 **Azu:** 15,77 **Sal:** 1,83

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

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

Salmon al Vapor en Salsa Salmón 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