

Lunes

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 481 **Lip:** 15,18 **Prot:** 13,16 **HC:** 73,86 **AGS:** 3,26 **Azu:** 22,12 **Sal:** 1,60
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 473 **Lip:** 11,77 **Prot:** 12,07 **HC:** 82,32 **AGS:** 3,31 **Azu:** 18,98 **Sal:** 1,49
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 496 **Lip:** 13,37 **Prot:** 17,89 **HC:** 77,29 **AGS:** 2,02 **Azu:** 20,08 **Sal:** 1,20
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 433 **Lip:** 17,16 **Prot:** 17,33 **HC:** 54,44 **AGS:** 4,34 **Azu:** 18,53 **Sal:** 0,99
Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

7 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, 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
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 475 **Lip:** 19,96 **Prot:** 21,21 **HC:** 57,99 **AGS:** 2,88 **Azu:** 20,34 **Sal:** 1,19
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 424 **Lip:** 17,24 **Prot:** 20,02 **HC:** 49,04 **AGS:** 2,73 **Azu:** 16,31 **Sal:** 0,94
Cena: Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acoli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 481 **Lip:** 19,36 **Prot:** 16,26 **HC:** 61,45 **AGS:** 2,94 **Azu:** 16,54 **Sal:** 1,92
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 458 **Lip:** 10,31 **Prot:** 19,75 **HC:** 74,34 **AGS:** 2,13 **Azu:** 22,06 **Sal:** 1,15
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 437 **Lip:** 17,50 **Prot:** 16,50 **HC:** 54,10 **AGS:** 4,42 **Azu:** 19,51 **Sal:** 1,14
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 454 **Lip:** 13,95 **Prot:** 19,58 **HC:** 66,12 **AGS:** 2,82 **Azu:** 9,09 **Sal:** 0,98
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 468 **Lip:** 19,18 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 436 **Lip:** 19,18 **Prot:** 20,20 **HC:** 47,82 **AGS:** 3,11 **Azu:** 13,22 **Sal:** 0,96
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

9 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 522 **Lip:** 15,33 **Prot:** 12,81 **HC:** 84,65 **AGS:** 2,40 **Azu:** 3,87 **Sal:** 0,91
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,52 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,00
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

23 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 435 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,76 **HC:** 63,51 **AGS:** 2,50 **Azu:** 15,96 **Sal:** 1,35
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 525 **Lip:** 15,39 **Prot:** 13,53 **HC:** 84,33 **AGS:** 2,46 **Azu:** 16,05 **Sal:** 0,90
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

10 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 424 **Lip:** 16,77 **Prot:** 23,41 **HC:** 46,68 **AGS:** 2,49 **Azu:** 12,11 **Sal:** 1,15
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Vapor en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 553 **Lip:** 22,18 **Prot:** 29,07 **HC:** 58,29 **AGS:** 4,78 **Azu:** 10,65 **Sal:** 1,79
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 496 **Lip:** 16,98 **Prot:** 20,44 **HC:** 67,35 **AGS:** 2,52 **Azu:** 3,51 **Sal:** 1,30
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

1 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 561 **Lip:** 24,42 **Prot:** 24,37 **HC:** 59,79 **AGS:** 3,79 **Azu:** 3,94 **Sal:** 1,21
Cena: Verdura + Carne + 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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.