

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito, 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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 447 **Lip:** 17,21 **Prot:** 18,17 **HC:** 56,03 **AGS:** 4,33 **Azu:** 18,76 **Sal:** 0,96

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 Crema Hortelana* Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 19,42 **Prot:** 13,58 **HC:** 80,05 **AGS:** 2,92 **Azu:** 14,49 **Sal:** 0,85

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 16,21 **Prot:** 12,32 **HC:** 76,29 **AGS:** 3,88 **Azu:** 4,81 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.c.o.l.

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

7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla 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

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 24,25 **Prot:** 17,58 **HC:** 67,06 **AGS:** 4,19 **Azu:** 18,00 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 416 **Lip:** 14,46 **Prot:** 15,32 **HC:** 57,77 **AGS:** 3,73 **Azu:** 23,44 **Sal:** 0,94

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Miércoles

1 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, Pirejil, 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:** 0,97

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
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:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 519 **Lip:** 17,57 **Prot:** 22,35 **HC:** 68,13 **AGS:** 3,81 **Azu:** 19,61 **Sal:** 1,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta

22 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Cebolla 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: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

2 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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

9 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, 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:** 0,91

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 435 **Lip:** 12,78 **Prot:** 14,75 **HC:** 63,31 **AGS:** 2,50 **Azu:** 15,98 **Sal:** 1,34

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 25,98 **Prot:** 38,70 **HC:** 55,92 **AGS:** 5,18 **Azu:** 12,69 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Garbanzo, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 512 **Lip:** 27,76 **Prot:** 31,03 **HC:** 59,22 **AGS:** 5,89 **Azu:** 2,86 **Sal:** 1,93

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Embutido Rodaja, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 429 **Lip:** 14,59 **Prot:** 25,84 **HC:** 50,18 **AGS:** 2,31 **Azu:** 3,70 **Sal:** 1,09

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 393 **Lip:** 15,68 **Prot:** 18,74 **HC:** 44,99 **AGS:** 3,00 **Azu:** 15,86 **Sal:** 1,15

Cena: Arroz + 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.