

## Lunes

**27** 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, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal:** 513 **Lip:** 15,18 **Prot:** 13,80 **HC:** 80,50 **AGS:** 3,32 **Azu:** 26,28 **Sal:** 1,59  
**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**3** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

**10** 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

**17** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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

## Martes

**28** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal:** 457 **Lip:** 20,00 **Prot:** 21,41 **HC:** 52,94 **AGS:** 2,82 **Azu:** 16,42 **Sal:** 1,16  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**4** 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

**11** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

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

**18** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal:** 480 **Lip:** 11,61 **Prot:** 20,04 **HC:** 76,41 **AGS:** 2,30 **Azu:** 24,01 **Sal:** 1,51  
**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**29** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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

**5** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco  
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal:** 477 **Lip:** 15,25 **Prot:** 19,87 **HC:** 68,19 **AGS:** 2,99 **Azu:** 11,04 **Sal:** 1,34  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** 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:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86  
**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**19** Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, 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

## Jueves

**30** 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 Triturado, Tomate Frito

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

**6** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce  
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az  
**Kcal:** 435 **Lip:** 15,32 **Prot:** 18,10 **HC:** 54,84 **AGS:** 4,11 **Azu:** 22,02 **Sal:** 0,97  
**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**13** 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, Sal Fina Yodada, Perejil  
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

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

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

## Viernes

**31** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

**7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Frito, Tomate Triturado, 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 de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada  
**Kcal:** 560 **Lip:** 24,57 **Prot:** 25,15 **HC:** 58,86 **AGS:** 3,81 **Azu:** 11,73 **Sal:** 1,22  
**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**14** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**21** 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, Vinagre Vino Blanco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, 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

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.