

Lunes

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

Tiras de Rosada al Horno al Ajo y Perejil Rosada, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta Temporada

Kcal: 541 **Lip:** 17,36 **Prot:** 22,36 **HC:** 76,20 **AGS:** 2,59 **Azu:** 21,08 **Sal:** 1,39

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Agrio Limon

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Kcal: 574 **Lip:** 21,83 **Prot:** 25,95 **HC:** 67,80 **AGS:** 4,42 **Azu:** 19,50 **Sal:** 1,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

7 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado 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: 575 **Lip:** 18,40 **Prot:** 13,37 **HC:** 89,71 **AGS:** 2,88 **Azu:** 22,10 **Sal:** 1,02

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 16,51 **Prot:** 12,93 **HC:** 85,60 **AGS:** 3,94 **Azu:** 21,43 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 556 **Lip:** 13,91 **Prot:** 18,18 **HC:** 89,33 **AGS:** 2,25 **Azu:** 27,43 **Sal:** 1,25

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 340 **Lip:** 12,69 **Prot:** 13,64 **HC:** 45,06 **AGS:** 2,15 **Azu:** 6,59 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 549 **Lip:** 24,30 **Prot:** 17,85 **HC:** 66,49 **AGS:** 4,21 **Azu:** 17,44 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 411 **Lip:** 12,93 **Prot:** 14,60 **HC:** 61,06 **AGS:** 2,24 **Azu:** 20,11 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

25 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: Verdura + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, 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

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

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 546 **Lip:** 18,08 **Prot:** 23,30 **HC:** 71,37 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,64 **Sal:** 1,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 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, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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

Jueves

26 Crema de Calabacín Calabacin 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: 365 **Lip:** 12,52 **Prot:** 13,80 **HC:** 47,51 **AGS:** 2,41 **Azu:** 2,44 **Sal:** 1,35

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

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

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 434 **Lip:** 19,28 **Prot:** 20,74 **HC:** 46,69 **AGS:** 3,13 **Azu:** 11,33 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Crema de Calabacín Calabacin 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, Tomillo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 396 **Lip:** 12,69 **Prot:** 14,43 **HC:** 54,51 **AGS:** 2,43 **Azu:** 9,66 **Sal:** 1,35

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 469 **Lip:** 17,37 **Prot:** 19,60 **HC:** 58,08 **AGS:** 2,93 **Azu:** 10,94 **Sal:** 1,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

27 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

4 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 12,20 **Prot:** 16,47 **HC:** 90,20 **AGS:** 2,10 **Azu:** 22,10 **Sal:** 1,00

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

11 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

Kcal: 450 **Lip:** 15,60 **Prot:** 20,56 **HC:** 58,56 **AGS:** 2,40 **Azu:** 21,44 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 424 **Lip:** 19,45 **Prot:** 19,29 **HC:** 44,30 **AGS:** 3,18 **Azu:** 15,86 **Sal:** 1,18

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, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina.