

**Lunes**

18 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín 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:** 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

25 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 de Temporada

**Kcal:** 489 **Lip:** 16,19 **Prot:** 12,22 **HC:** 76,22 **AGS:** 3,88 **Azu:** 4,74 **Sal:** 1,70

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

2 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, 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:** 25,02 **Sal:** 1,59

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

9 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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

**Martes**

19 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 Acolli.

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

26 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo

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

3 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,77 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

10 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco  
Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 515 **Lip:** 15,49 **Prot:** 20,59 **HC:** 75,79 **AGS:** 3,08 **Azu:** 24,56 **Sal:** 1,33

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

**Miércoles**

20 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:** 23,60 **HC:** 71,37 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,64 **Sal:** 1,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

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

4 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Acolli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 531 **Lip:** 24,02 **Prot:** 17,28 **HC:** 62,42 **AGS:** 4,16 **Azu:** 16,39 **Sal:** 1,89

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

11 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, Pimiento Rojo Dado Eco

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

**Jueves**

21 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 80g 90% S/Glut, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 424 **Lip:** 17,94 **Prot:** 16,03 **HC:** 52,18 **AGS:** 4,88 **Azu:** 9,76 **Sal:** 1,48

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

28 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 516 **Lip:** 17,73 **Prot:** 19,79 **HC:** 58,79 **AGS:** 2,78 **Azu:** 11,01 **Sal:** 1,29

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

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 435 **Lip:** 17,36 **Prot:** 17,16 **HC:** 58,98 **AGS:** 2,66 **Azu:** 6,01 **Sal:** 1,16

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

12 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 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 422 **Lip:** 17,28 **Prot:** 20,19 **HC:** 48,41 **AGS:** 2,74 **Azu:** 15,68 **Sal:** 0,94

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

**Viernes**

22 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 Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 407 **Lip:** 15,28 **Prot:** 19,86 **HC:** 49,18 **AGS:** 2,33 **Azu:** 4,75 **Sal:** 0,97

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

29 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, Perejil

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

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

**FESTIVO**

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, 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:** 478 **Lip:** 25,14 **Prot:** 28,56 **HC:** 59,94 **AGS:** 4,21 **Azu:** 12,00 **Sal:** 1,37

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