

Lunes

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

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, 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 de Temporada

Kcal: 479 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,12 **HC:** 66,68 **AGS:** 2,66 **Azu:** 4,25 **Sal:** 1,17

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

FESTIVO
Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo, Limón

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

13 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

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

20 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

Martes

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

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

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

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

18 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

8 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

15 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

22 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, 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

Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera 80g 90% S/Glut, 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: 393 **Lip:** 17,77 **Prot:** 15,40 **HC:** 45,18 **AGS:** 4,86 **Azu:** 2,54 **Sal:** 1,49

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 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, 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

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera 80g 90% S/Glut, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

23 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, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Viernes

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

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

17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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

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

Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón

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, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.