

**Lunes**

**26** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 561 **Lip:** 18,22 **Prot:** 12,67 **HC:** 87,06 **AGS:** 2,78 **Azu:** 17,21 **Sal:** 0,95

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

**2** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 481 **Lip:** 16,18 **Prot:** 11,66 **HC:** 74,73 **AGS:** 3,87 **Azu:** 3,17 **Sal:** 1,61

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

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

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 505 **Lip:** 15,01 **Prot:** 13,55 **HC:** 79,05 **AGS:** 3,23 **Azu:** 16,25 **Sal:** 1,59

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

**16** 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 Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 485 **Lip:** 16,57 **Prot:** 11,06 **HC:** 75,06 **AGS:** 3,92 **Azu:** 2,79 **Sal:** 1,77

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

**Martes**

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 549 **Lip:** 24,18 **Prot:** 17,80 **HC:** 66,43 **AGS:** 4,14 **Azu:** 16,15 **Sal:** 1,86

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

**3** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 403 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,35 **HC:** 59,58 **AGS:** 2,15 **Azu:** 16,91 **Sal:** 0,93

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 497 **Lip:** 15,84 **Prot:** 20,84 **HC:** 70,49 **AGS:** 3,60 **Azu:** 16,37 **Sal:** 1,13

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**17** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 482 **Lip:** 14,85 **Prot:** 19,29 **HC:** 69,46 **AGS:** 2,75 **Azu:** 18,91 **Sal:** 1,28

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

**Miércoles**

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 546 **Lip:** 18,07 **Prot:** 23,60 **HC:** 71,35 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,73 **Sal:** 1,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**4** 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 Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 408 **Lip:** 14,31 **Prot:** 14,93 **HC:** 56,15 **AGS:** 3,66 **Azu:** 21,75 **Sal:** 0,91

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 525 **Lip:** 23,94 **Prot:** 16,98 **HC:** 61,34 **AGS:** 4,12 **Azu:** 15,58 **Sal:** 1,86

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

**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Párdina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Kcal:** 413 **Lip:** 15,16 **Prot:** 16,85 **HC:** 51,60 **AGS:** 4,05 **Azu:** 19,00 **Sal:** 0,94

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**Jueves**

**29** 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 S/gluten, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 410 **Lip:** 16,71 **Prot:** 16,70 **HC:** 50,69 **AGS:** 4,56 **Azu:** 9,23 **Sal:** 1,50

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

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 516 **Lip:** 17,72 **Prot:** 19,78 **HC:** 58,74 **AGS:** 2,78 **Azu:** 10,99 **Sal:** 1,29

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

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 417 **Lip:** 17,12 **Prot:** 16,26 **HC:** 55,52 **AGS:** 2,53 **Azu:** 3,70 **Sal:** 1,08

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

**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada  
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 408 **Lip:** 17,00 **Prot:** 20,19 **HC:** 45,52 **AGS:** 2,76 **Azu:** 10,83 **Sal:** 0,91

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

**Viernes**

**30** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Párdina, 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada  
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 399 **Lip:** 15,13 **Prot:** 19,46 **HC:** 47,50 **AGS:** 2,25 **Azu:** 3,02 **Sal:** 0,94

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

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

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

Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 409 **Lip:** 19,20 **Prot:** 17,80 **HC:** 42,21 **AGS:** 3,13 **Azu:** 15,07 **Sal:** 1,24

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

**13** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 420 **Lip:** 16,53 **Prot:** 23,93 **HC:** 45,94 **AGS:** 2,38 **Azu:** 9,25 **Sal:** 1,10

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

**20** Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 478 **Lip:** 25,12 **Prot:** 28,55 **HC:** 59,92 **AGS:** 4,20 **Azu:** 11,93 **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, Pera, Plátano, Sandía y Nectarina.