

Lunes

8 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 **AGS:** 3,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 518 **Lip:** 21,26 **Prot:** 17,27 **HC:** 66,26 **AGS:** 3,74 **Azu:** 16,45 **Sal:** 1,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 520 **Lip:** 14,76 **Prot:** 14,88 **HC:** 81,40 **AGS:** 2,80 **Azu:** 19,19 **Sal:** 1,15

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

9 Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria 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: 391 **Lip:** 16,59 **Prot:** 23,30 **HC:** 38,94 **AGS:** 2,39 **Azu:** 2,26 **Sal:** 1,15

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 475 **Lip:** 20,46 **Prot:** 20,96 **HC:** 50,51 **AGS:** 3,26 **Azu:** 5,20 **Sal:** 1,36

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

13 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco 3kg_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 13,27 **Prot:** 14,41 **HC:** 83,57 **AGS:** 3,78 **Azu:** 17,98 **Sal:** 1,22

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

20 Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 474 **Lip:** 19,50 **Prot:** 24,01 **HC:** 52,00 **AGS:** 2,73 **Azu:** 1,64 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

10 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra 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, Peregill Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 435 **Lip:** 21,01 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,23 **AGS:** 4,26 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Sal Yodada

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 397 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,80 **HC:** 40,26 **AGS:** 5,55 **Azu:** 19,10 **Sal:** 1,26

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 469 **Lip:** 19,19 **Prot:** 24,66 **HC:** 49,73 **AGS:** 4,59 **Azu:** 16,95 **Sal:** 1,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 **Lip:** 17,98 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

11 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg_anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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: 542 **Lip:** 24,51 **Prot:** 17,27 **HC:** 64,02 **AGS:** 4,16 **Azu:** 15,99 **Sal:** 1,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

18 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 397 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,75 **HC:** 54,49 **AGS:** 2,40 **Azu:** 11,21 **Sal:** 0,84

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

15 Puchero Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondaña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Fruta de Temporada

Kcal: 475 **Lip:** 15,66 **Prot:** 22,27 **HC:** 59,26 **AGS:** 3,85 **Azu:** 9,25 **Sal:** 1,58

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Cebolla Dado Eco
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puero Rodaja Eco

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: 437 **Lip:** 18,89 **Prot:** 21,03 **HC:** 43,21 **AGS:** 3,11 **Azu:** 10,17 **Sal:** 0,98

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

12 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Kcal: 515 **Lip:** 15,46 **Prot:** 13,37 **HC:** 79,85 **AGS:** 3,72 **Azu:** 17,53 **Sal:** 1,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Picado Eco

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

Kcal: 408 **Lip:** 14,96 **Prot:** 19,23 **HC:** 49,70 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,41 **Sal:** 1,07

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla, Zanahoria

Merluza a La Plancha al Ajo y Peregill Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado 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: 495 **Lip:** 18,54 **Prot:** 17,64 **HC:** 63,88 **AGS:** 2,97 **Azu:** 3,60 **Sal:** 1,18

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

23 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 569 **Lip:** 23,49 **Prot:** 12,67 **HC:** 73,66 **AGS:** 3,56 **Azu:** 13,09 **Sal:** 2,12

Cena: Verdura + Ave + 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, Piñano, Mandarina y Naranja.