

Lunes

7

14 Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. 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
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

NECTARINA
Kcal: 447 **Lip:** 19.41 **Prot:** 18.65 **HC:** 46.35 **AGS:** 3.33 **Azu:** 5.73 **Sal:** 0.72
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco
Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 399 **Lip:** 15.10 **Prot:** 18.46 **HC:** 47.72 **AGS:** 2.29 **Azu:** 8.08 **Sal:** 0.78
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera
Kcal: 446 **Lip:** 17.86 **Prot:** 24.76 **HC:** 49.30 **AGS:** 2.62 **Azu:** 13.35 **Sal:** 0.51
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

8

15 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 541 **Lip:** 24.50 **Prot:** 17.34 **HC:** 63.08 **AGS:** 4.20 **Azu:** 6.59 **Sal:** 1.50
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

22 Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
NECTARINA
Kcal: 475 **Lip:** 13.62 **Prot:** 16.32 **HC:** 69.05 **AGS:** 2.03 **Azu:** 5.48 **Sal:** 0.72
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado, Agrio Limon
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PLÁTANO Platano Banana
Kcal: 442 **Lip:** 19.84 **Prot:** 17.20 **HC:** 49.42 **AGS:** 4.53 **Azu:** 14.59 **Sal:** 1.09
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

9

16 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 442 **Lip:** 21.95 **Prot:** 21.07 **HC:** 45.33 **AGS:** 4.81 **Azu:** 18.90 **Sal:** 0.80
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 418 **Lip:** 19.55 **Prot:** 19.92 **HC:** 41.51 **AGS:** 6.03 **Azu:** 17.84 **Sal:** 0.54
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Curcuma

Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Kcal: 429 **Lip:** 16.08 **Prot:** 22.95 **HC:** 47.82 **AGS:** 3.84 **Azu:** 15.79 **Sal:** 0.56
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco
Chuleta de Pavo al Horno Adobada Pavo Chuleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 435 **Lip:** 13.89 **Prot:** 20.99 **HC:** 53.01 **AGS:** 2.47 **Azu:** 15.69 **Sal:** 0.36
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana
Kcal: 477 **Lip:** 11.61 **Prot:** 13.56 **HC:** 80.98 **AGS:** 1.73 **Azu:** 14.87 **Sal:** 0.49
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco
Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera
Kcal: 440 **Lip:** 17.12 **Prot:** 21.47 **HC:** 46.95 **AGS:** 2.66 **Azu:** 11.06 **Sal:** 0.48
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

1 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco
Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina
Kcal: 509 **Lip:** 11.75 **Prot:** 14.75 **HC:** 79.84 **AGS:** 1.86 **Azu:** 10.00 **Sal:** 0.49
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

11

Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera

Kcal: 589 **Lip:** 13.27 **Prot:** 22.24 **HC:** 97.24 **AGS:** 1.98 **Azu:** 17.60 **Sal:** 0.49
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

18 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo al Horno 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera
Kcal: 497 **Lip:** 17.84 **Prot:** 20.01 **HC:** 62.00 **AGS:** 2.81 **Azu:** 11.54 **Sal:** 0.64
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Pisto Verdura Ratatouille, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PLÁTANO Platano Banana
Kcal: 564 **Lip:** 20.55 **Prot:** 15.92 **HC:** 75.97 **AGS:** 4.32 **Azu:** 21.02 **Sal:** 1.23
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Lacitos con Tomate ECO Farfalle Blanco Eco 3kg. anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 541 **Lip:** 20.18 **Prot:** 17.47 **HC:** 72.07 **AGS:** 4.21 **Azu:** 5.91 **Sal:** 0.84
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.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 440 Lip: 16,77 Prot: 26,15 HC: 46,84 AGS: 2,59 Azu: 11,85 Sal: 0,66 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	6 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera Kcal: 539 Lip: 11,56 Prot: 16,55 HC: 91,45 AGS: 1,79 Azu: 13,75 Sal: 0,73 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	7 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 ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 390 Lip: 18,57 Prot: 16,31 HC: 40,37 AGS: 5,66 Azu: 17,95 Sal: 0,54 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro 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 PLÁTANO Platano Banana Kcal: 465 Lip: 16,81 Prot: 21,52 HC: 53,58 AGS: 2,88 Azu: 14,67 Sal: 0,30 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	9 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco 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 MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 501 Lip: 19,71 Prot: 14,84 HC: 64,26 AGS: 4,15 Azu: 4,31 Sal: 0,74 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta