

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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

NECTARINA

Kcal: 578 **Lip:** 24,95 **Prot:** 26,55 **HC:** 58,02 **AGS:** 4,41 **Azu:** 6,78 **Sal:** 0,90

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 Pavo Dado Cong, Ensaladilla, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 493 **Lip:** 16,60 **Prot:** 26,06 **HC:** 60,53 **AGS:** 2,57 **Azu:** 8,77 **Sal:** 0,95

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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 703 **Lip:** 25,75 **Prot:** 38,39 **HC:** 83,89 **AGS:** 3,77 **Azu:** 23,37 **Sal:** 0,72

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

8

15 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 751 **Lip:** 29,71 **Prot:** 25,36 **HC:** 96,64 **AGS:** 4,95 **Azu:** 8,42 **Sal:** 1,69

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, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NECTARINA

Kcal: 703 **Lip:** 20,27 **Prot:** 25,32 **HC:** 101,97 **AGS:** 2,99 **Azu:** 7,36 **Sal:** 0,99

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, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 563 **Lip:** 22,19 **Prot:** 21,28 **HC:** 70,06 **AGS:** 5,30 **Azu:** 26,51 **Sal:** 1,40

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 0,89

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino 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: 546 **Lip:** 24,99 **Prot:** 27,75 **HC:** 54,05 **AGS:** 7,14 **Azu:** 18,64 **Sal:** 0,65

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, Sal Yodada, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 497 **Lip:** 17,95 **Prot:** 27,25 **HC:** 56,34 **AGS:** 4,13 **Azu:** 16,09 **Sal:** 0,69

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

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

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 714 **Lip:** 20,17 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,01 **AGS:** 3,66 **Azu:** 28,11 **Sal:** 0,49

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 657 **Lip:** 12,35 **Prot:** 21,18 **HC:** 117,38 **AGS:** 1,89 **Azu:** 27,06 **Sal:** 0,63

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado 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

PERA Pera

Kcal: 696 **Lip:** 24,19 **Prot:** 33,50 **HC:** 80,52 **AGS:** 3,74 **Azu:** 19,82 **Sal:** 0,69

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 775 **Lip:** 17,14 **Prot:** 24,82 **HC:** 120,29 **AGS:** 2,65 **Azu:** 18,92 **Sal:** 0,69

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 Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Kcal: 661 **Lip:** 20,83 **Prot:** 21,96 **HC:** 97,88 **AGS:** 3,15 **Azu:** 24,75 **Sal:** 0,58

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

18 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Tomillo Hoja Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 652 **Lip:** 21,91 **Prot:** 27,40 **HC:** 84,31 **AGS:** 3,46 **Azu:** 21,76 **Sal:** 0,88

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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 Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 18,34 **HC:** 103,50 **AGS:** 4,61 **Azu:** 33,51 **Sal:** 1,45

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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 661 **Lip:** 21,48 **Prot:** 20,43 **HC:** 96,44 **AGS:** 4,45 **Azu:** 7,15 **Sal:** 1,05

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

5

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO
Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza 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, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 691 Lip: 24,29 Prot: 40,47 HC: 79,12 AGS: 3,74 Azu: 20,58 Sal: 0,94

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

Martes

6

Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco), anna Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja
Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO
Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Kcal: 743 Lip: 13,43 Prot: 25,13 HC: 130,39 AGS: 2,10 Azu: 22,99 Sal: 0,98

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

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: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 6,54 Azu: 18,81 Sal: 0,65

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

8

Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, 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: 764 Lip: 24,91 Prot: 35,53 HC: 93,18 AGS: 4,33 Azu: 27,15 Sal: 0,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

9

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin 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: 558 Lip: 19,88 Prot: 15,99 HC: 77,12 AGS: 4,19 Azu: 4,60 Sal: 0,88

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta