

Lunes

18 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oil.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 24,46 **Prot:** 17,24 **HC:** 64,18 **AGS:** 4,21 **Azu:** 16,43 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Ajo

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 423 **Lip:** 14,19 **Prot:** 14,68 **HC:** 61,39 **AGS:** 2,52 **Azu:** 20,09 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 15,24 **Prot:** 14,17 **HC:** 82,69 **AGS:** 3,35 **Azu:** 24,56 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 6,58 **Sal:** 1,77

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

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

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 15,50 **Prot:** 14,02 **HC:** 91,25 **AGS:** 2,48 **Azu:** 20,31 **Sal:** 1,11

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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: 490 **Lip:** 16,81 **Prot:** 11,69 **HC:** 75,31 **AGS:** 3,95 **Azu:** 3,79 **Sal:** 1,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

3 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oil.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 24,23 **Prot:** 17,10 **HC:** 62,11 **AGS:** 4,18 **Azu:** 16,07 **Sal:** 1,93

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 6,58 **Sal:** 1,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

20 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

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

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 435 **Lip:** 16,66 **Prot:** 15,14 **HC:** 57,46 **AGS:** 4,04 **Azu:** 23,13 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,77 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,52 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 432 **Lip:** 18,01 **Prot:** 16,31 **HC:** 53,73 **AGS:** 4,89 **Azu:** 9,64 **Sal:** 1,49

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

28 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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

5 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Ajo

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: 417 **Lip:** 16,85 **Prot:** 23,61 **HC:** 45,22 **AGS:** 2,46 **Azu:** 9,95 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

12 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria 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, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 423 **Lip:** 17,49 **Prot:** 20,02 **HC:** 48,10 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,36 **Sal:** 0,98

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

22 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria 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: 409 **Lip:** 17,39 **Prot:** 19,07 **HC:** 45,25 **AGS:** 2,60 **Azu:** 4,27 **Sal:** 1,00

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 417 **Lip:** 19,40 **Prot:** 19,03 **HC:** 42,89 **AGS:** 3,17 **Azu:** 15,45 **Sal:** 1,19

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 417 **Lip:** 16,85 **Prot:** 23,61 **HC:** 45,22 **AGS:** 2,46 **Azu:** 9,95 **Sal:** 1,20

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina 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, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 478 **Lip:** 25,14 **Prot:** 28,56 **HC:** 59,94 **AGS:** 4,21 **Azu:** 12,00 **Sal:** 1,37

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

FESTIVO

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.