

Lunes

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 17,37 **Prot:** 18,04 **HC:** 112,43 **AGS:** 3,88 **Azu:** 37,88 **Sal:** 2,06

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 18,12 **Prot:** 13,45 **HC:** 101,33 **AGS:** 4,15 **Azu:** 7,55 **Sal:** 2,14

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

4 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

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: 596 **Lip:** 21,62 **Prot:** 20,81 **HC:** 83,36 **AGS:** 3,25 **Azu:** 4,83 **Sal:** 1,38

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

11 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 24,79 **Prot:** 33,90 **HC:** 81,27 **AGS:** 4,78 **Azu:** 4,96 **Sal:** 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Martes

22 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, Potón, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 614 **Lip:** 17,31 **Prot:** 24,75 **HC:** 90,27 **AGS:** 3,84 **Azu:** 19,41 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

29 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 16,30 **Prot:** 27,65 **HC:** 108,65 **AGS:** 3,50 **Azu:** 36,02 **Sal:** 1,37

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 15,83 **Prot:** 23,29 **HC:** 123,04 **AGS:** 2,60 **Azu:** 40,76 **Sal:** 1,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limón, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 22,13 **Prot:** 20,70 **HC:** 65,46 **AGS:** 3,80 **Azu:** 8,21 **Sal:** 1,39

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

23 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.oli.

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 799 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,02 **HC:** 104,35 **AGS:** 5,15 **Azu:** 27,56 **Sal:** 2,38

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

30 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 Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,61 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 702 **Lip:** 25,29 **Prot:** 27,96 **HC:** 92,35 **AGS:** 5,57 **Azu:** 21,81 **Sal:** 1,48

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

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

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

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

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

Kcal: 554 **Lip:** 22,85 **Prot:** 22,04 **HC:** 74,12 **AGS:** 3,45 **Azu:** 8,35 **Sal:** 1,52

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

31 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 747 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,39 **HC:** 94,87 **AGS:** 4,17 **Azu:** 29,87 **Sal:** 1,59

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 15,99 **Prot:** 20,16 **HC:** 65,32 **AGS:** 3,19 **Azu:** 3,42 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

14 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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: 768 **Lip:** 30,64 **Prot:** 36,36 **HC:** 90,83 **AGS:** 4,95 **Azu:** 21,39 **Sal:** 1,65

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

25 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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: 723 **Lip:** 24,97 **Prot:** 39,43 **HC:** 89,43 **AGS:** 3,67 **Azu:** 20,01 **Sal:** 1,89

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 638 **Lip:** 23,64 **Prot:** 31,06 **HC:** 74,92 **AGS:** 3,39 **Azu:** 19,28 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.c.oli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95 **AGS:** 3,42 **Azu:** 28,17 **Sal:** 2,47

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 649 **Lip:** 13,62 **Prot:** 19,56 **HC:** 112,77 **AGS:** 2,37 **Azu:** 34,35 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo