

## Lunes

**18** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 752 **Lip:** 21,01 **Prot:** 17,42 **HC:** 123,87 **AGS:** 3,32 **Azu:** 35,03 **Sal:** 1,37

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

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

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:** 619 **Lip:** 17,50 **Prot:** 15,09 **HC:** 103,85 **AGS:** 4,07 **Azu:** 5,95 **Sal:** 2,07

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Macarones con Tomate y Queso Macarrones, 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

**9** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

## Martes

**19** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,67 **AGS:** 5,11 **Azu:** 29,94 **Sal:** 2,53

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

**26** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 664 **Lip:** 22,58 **Prot:** 22,50 **HC:** 95,46 **AGS:** 3,96 **Azu:** 33,56 **Sal:** 1,39

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

**3** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz 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:** 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

**10** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

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

## Miércoles

**20** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maiz 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:** 658 **Lip:** 19,79 **Prot:** 27,87 **HC:** 91,08 **AGS:** 4,26 **Azu:** 22,15 **Sal:** 1,71

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,81 **AGS:** 4,31 **Azu:** 29,52 **Sal:** 1,45

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**4** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo A.c.o.l.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, 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

**11** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maiz 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:** 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,61 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

**21** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, 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, Comino Molido

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 605 **Lip:** 24,71 **Prot:** 23,92 **HC:** 74,78 **AGS:** 7,14 **Azu:** 17,10 **Sal:** 2,29

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**28** Codos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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:** 731 **Lip:** 23,25 **Prot:** 29,43 **HC:** 84,39 **AGS:** 3,71 **Azu:** 18,38 **Sal:** 1,79

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

**5** 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, Peregil, 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

**12** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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:** 746 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,39 **HC:** 94,47 **AGS:** 4,17 **Azu:** 29,47 **Sal:** 1,59

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

## Viernes

**22** Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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:** 660 **Lip:** 22,08 **Prot:** 32,94 **HC:** 83,87 **AGS:** 3,43 **Azu:** 7,50 **Sal:** 1,32

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

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

Salmón al Horno en Salsa Salmón, 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:** 511 **Lip:** 23,05 **Prot:** 25,07 **HC:** 52,76 **AGS:** 3,80 **Azu:** 24,07 **Sal:** 1,28

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

**6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

**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, Vinagre Vino Blanco

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:** 592 **Lip:** 31,98 **Prot:** 38,38 **HC:** 74,66 **AGS:** 5,43 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,64

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo



FESTIVO

**9** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo



FESTIVO

**6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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.