

## Lunes

**16** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, 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

**6** Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado

**FESTIVO**  
Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rícula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**13** 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

**20** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, 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

## Martes

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

**7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria 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, Sal Fina Yodada, Agrido Limon  
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

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

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

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, 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

**21** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria 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, Sal Fina Yodada, Agrido Limon  
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

## Miércoles

**18** 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

**8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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

**15** 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:** 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

**22** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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

## Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera 80g 90% S/Glut, 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:** 546 **Lip:** 24,39 **Prot:** 22,72 **HC:** 61,60 **AGS:** 7,11 **Azu:** 3,58 **Sal:** 2,30

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

**9** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Espinacas

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

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

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

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

**23** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
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:** 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

## Viernes

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.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

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

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, 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

**17** Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla 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

**24** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada  
Pan Blanco Pan

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