

Lunes

27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
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

3 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Banquete
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

10 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

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

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

17 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

4 Crema Hortelana Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete
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

11 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
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

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Tomillohoja

Pan Blanco Banquete
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

29 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

30 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

6 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Banquete
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

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puerro Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

31 Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja, Tomillohoja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

7 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

14 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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