

Lunes

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

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado

Pan Blanco Banquete
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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 17,50 **Prot:** 15,10 **HC:** 103,87 **AGS:** 4,07 **Azu:** 5,95 **Sal:** 2,07

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Macarrones 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

17 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacin, Cebolla

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 18,07 **Prot:** 13,34 **HC:** 100,25 **AGS:** 4,19 **Azu:** 5,37 **Sal:** 2,17

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Martes

25 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Calabacin, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,68 **AGS:** 5,11 **Azu:** 29,93 **Sal:** 2,53

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

4 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacin, Calabaza, Zanahoria 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, Sal Fina Yodada, Agrio Limon

Pan Blanco Banquete
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

11 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maiz 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:** 24,76 **HC:** 90,28 **AGS:** 3,84 **Azu:** 19,41 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Zanahoria Rodaja, Cebolla

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

Miércoles

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

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

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

Kcal: 658 **Lip:** 19,79 **Prot:** 27,88 **HC:** 91,10 **AGS:** 4,26 **Azu:** 22,15 **Sal:** 1,71

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

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

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

Kcal: 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,82 **AGS:** 4,31 **Azu:** 29,52 **Sal:** 1,45

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 799 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 104,36 **AGS:** 5,15 **Azu:** 27,56 **Sal:** 2,38

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

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

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

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

Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,62 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja

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

Pan Blanco Banquete
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

6 Codos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Vino Blanco Br

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 23,25 **Prot:** 29,44 **HC:** 84,40 **AGS:** 3,71 **Azu:** 18,38 **Sal:** 1,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

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, Perejil, Sal Fina Yodada

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

20 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla

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

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 26,68 **Prot:** 35,40 **HC:** 94,49 **AGS:** 4,17 **Azu:** 29,47 **Sal:** 1,59

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

28 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado, Lenteja Pardina, Pimiento Verde, Cebolla

FESTIVO

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Pimiento Verde

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

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

Salmon al Horno en Salsa Salmon, Patate Dado, Cebolla, Agrio Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Ajo Pelado

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

14 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 723 **Lip:** 24,97 **Prot:** 39,43 **HC:** 89,44 **AGS:** 3,67 **Azu:** 20,01 **Sal:** 1,89

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

21 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, Vinagrevinoblanco

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

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

Kcal: 592 **Lip:** 31,98 **Prot:** 38,39 **HC:** 74,67 **AGS:** 5,43 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,64

Cena: Patata + 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.