

Lunes

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

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

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 24,44 **Prot:** 24,06 **HC:** 88,86 **AGS:** 5,48 **Azu:** 29,54 **Sal:** 1,69

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

30 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 Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Grosos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 19,53 **Prot:** 20,12 **HC:** 70,36 **AGS:** 3,09 **Azu:** 15,01 **Sal:** 1,40

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

6 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 742 **Lip:** 21,99 **Prot:** 29,54 **HC:** 111,51 **AGS:** 3,88 **Azu:** 34,25 **Sal:** 2,20

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 20,25 **Prot:** 24,05 **HC:** 93,80 **AGS:** 4,33 **Azu:** 23,77 **Sal:** 1,86

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 774 **Lip:** 25,04 **Prot:** 27,26 **HC:** 114,65 **AGS:** 3,86 **Azu:** 39,87 **Sal:** 2,14

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 26,16 **Prot:** 20,29 **HC:** 93,44 **AGS:** 4,07 **Azu:** 28,38 **Sal:** 1,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 21,01 **Prot:** 16,82 **HC:** 106,77 **AGS:** 3,20 **Azu:** 22,58 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 810 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,63 **HC:** 109,02 **AGS:** 5,10 **Azu:** 25,29 **Sal:** 2,53

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 685 **Lip:** 21,73 **Prot:** 31,22 **HC:** 90,38 **AGS:** 5,16 **Azu:** 24,33 **Sal:** 1,60

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

1 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 771 **Lip:** 27,61 **Prot:** 25,70 **HC:** 107,73 **AGS:** 4,12 **Azu:** 25,54 **Sal:** 2,39

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 732 **Lip:** 24,61 **Prot:** 29,11 **HC:** 98,03 **AGS:** 5,10 **Azu:** 25,27 **Sal:** 1,40

Cena: Pasta + Pescado + 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

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

Pan Blanco Pan

Melón Melon

Kcal: 664 **Lip:** 23,26 **Prot:** 26,95 **HC:** 91,08 **AGS:** 3,68 **Azu:** 15,57 **Sal:** 1,36

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

26 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado

Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 763 **Lip:** 22,03 **Prot:** 23,82 **HC:** 119,79 **AGS:** 4,69 **Azu:** 25,64 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 15,10 **Prot:** 19,93 **HC:** 82,50 **AGS:** 2,91 **Azu:** 23,92 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 779 **Lip:** 28,94 **Prot:** 27,55 **HC:** 107,36 **AGS:** 6,41 **Azu:** 40,59 **Sal:** 1,74

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

27 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 25,90 **Prot:** 26,46 **HC:** 82,32 **AGS:** 4,18 **Azu:** 16,68 **Sal:** 1,17

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 724 **Lip:** 20,76 **Prot:** 29,58 **HC:** 110,31 **AGS:** 3,33 **Azu:** 32,49 **Sal:** 1,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 22,64 **Prot:** 34,87 **HC:** 76,07 **AGS:** 3,68 **Azu:** 21,05 **Sal:** 1,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 655 **Lip:** 17,03 **Prot:** 27,84 **HC:** 102,05 **AGS:** 2,57 **Azu:** 24,65 **Sal:** 2,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta