

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 633 **Lip:** 15,13 **Prot:** 22,72 **HC:** 102,65 **AGS:** 2,27 **Azu:** 27,68 **Sal:** 1,59

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

16 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: 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83 **AGS:** 5,45 **Azu:** 21,71 **Sal:** 1,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 674 **Lip:** 21,68 **Prot:** 18,89 **HC:** 104,98 **AGS:** 3,25 **Azu:** 8,12 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

30 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92 **AGS:** 4,07 **Azu:** 21,77 **Sal:** 2,07

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, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina

Martes

10 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín 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

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

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 17,07 **Prot:** 26,99 **HC:** 110,47 **AGS:** 3,32 **Azu:** 37,17 **Sal:** 1,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

24 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 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

31 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

Miércoles

11 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

18 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, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96 **AGS:** 4,92 **Azu:** 23,28 **Sal:** 1,65

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales Boloñesa Espiral, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 626 **Lip:** 19,17 **Prot:** 26,41 **HC:** 87,19 **AGS:** 4,05 **Azu:** 20,92 **Sal:** 1,64

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, 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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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: 668 **Lip:** 17,92 **Prot:** 17,30 **HC:** 110,79 **AGS:** 2,84 **Azu:** 23,45 **Sal:** 1,25

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

26 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, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 628 **Lip:** 16,43 **Prot:** 21,96 **HC:** 96,20 **AGS:** 3,37 **Azu:** 30,50 **Sal:** 2,08

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

2 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 636 **Lip:** 21,77 **Prot:** 29,33 **HC:** 79,30 **AGS:** 3,94 **Azu:** 6,88 **Sal:** 1,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

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

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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: 620 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32 **AGS:** 3,04 **Azu:** 19,86 **Sal:** 1,56

Cena: Patata + Carne + Fruta

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 703 **Lip:** 29,63 **Prot:** 32,25 **HC:** 75,87 **AGS:** 4,65 **Azu:** 20,40 **Sal:** 1,44

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 672 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00 **AGS:** 3,41 **Azu:** 22,13 **Sal:** 1,47

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

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

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 453 **Lip:** 29,28 **Prot:** 33,41 **HC:** 53,29 **AGS:** 5,18 **Azu:** 24,18 **Sal:** 1,43

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo