

Lunes

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Frito, 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

6 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lentejas, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 718 **Lip:** 24,87 **Prot:** 29,16 **HC:** 96,01 **AGS:** 5,43 **Azu:** 22,17 **Sal:** 1,47

Cena: Patata + Carne + Fruta

13 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: 616 **Lip:** 21,54 **Prot:** 17,00 **HC:** 92,83 **AGS:** 3,25 **Azu:** 8,12 **Sal:** 1,15

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, 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:** 6,02 **Sal:** 2,07

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Martes

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o 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 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 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

1 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

8 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
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

15 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, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 626 **Lip:** 19,12 **Prot:** 26,41 **HC:** 87,19 **AGS:** 4,05 **Azu:** 20,92 **Sal:** 1,64

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Jueves

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

Bacalao al Horno en Salsa Verde Bacalao Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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:** 4,11 **Sal:** 1,56

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00 **AGS:** 3,36 **Azu:** 28,79 **Sal:** 2,07

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

23 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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: 578 **Lip:** 21,64 **Prot:** 27,44 **HC:** 67,15 **AGS:** 3,94 **Azu:** 6,88 **Sal:** 1,67

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

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

Puchero Garbanzo, Patata Dado Eco, 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

10 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 602 **Lip:** 33,50 **Prot:** 40,33 **HC:** 71,40 **AGS:** 6,92 **Azu:** 4,43 **Sal:** 2,06

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

17 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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: 700 **Lip:** 21,83 **Prot:** 39,85 **HC:** 87,18 **AGS:** 3,39 **Azu:** 6,84 **Sal:** 1,41

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

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

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 467 **Lip:** 17,68 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75 **AGS:** 3,54 **Azu:** 24,07 **Sal:** 1,24

Cena: Arroz + 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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.