

Lunes

26 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 547 **Lip:** 24,22 **Prot:** 17,80 **HC:** 66,46 **AGS:** 4,15 **Azu:** 16,21 **Sal:** 1,88

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 517 **Lip:** 14,73 **Prot:** 15,02 **HC:** 80,61 **AGS:** 2,83 **Azu:** 22,27 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

9 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg_anna Ecologica, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 542 **Lip:** 24,51 **Prot:** 17,27 **HC:** 64,02 **AGS:** 4,16 **Azu:** 15,99 **Sal:** 1,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

16 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

27 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 470 **Lip:** 15,23 **Prot:** 12,89 **HC:** 70,71 **AGS:** 3,58 **Azu:** 10,94 **Sal:** 1,29

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

10 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 391 **Lip:** 16,59 **Prot:** 23,30 **HC:** 38,94 **AGS:** 2,39 **Azu:** 2,26 **Sal:** 1,15

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 475 **Lip:** 20,46 **Prot:** 20,96 **HC:** 50,51 **AGS:** 3,26 **Azu:** 5,20 **Sal:** 1,36

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

28 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albóndiga Pollo, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 434 **Lip:** 16,92 **Prot:** 23,99 **HC:** 47,72 **AGS:** 4,02 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 **Lip:** 17,98 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 435 **Lip:** 21,01 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,23 **AGS:** 4,26 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 397 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,80 **HC:** 40,26 **AGS:** 5,55 **Azu:** 19,10 **Sal:** 1,26

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

29 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 12,06 **Prot:** 15,71 **HC:** 84,01 **AGS:** 1,91 **Azu:** 16,60 **Sal:** 1,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 425 **Lip:** 18,48 **Prot:** 19,93 **HC:** 42,34 **AGS:** 3,26 **Azu:** 9,60 **Sal:** 1,15

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 **AGS:** 3,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg_anna Ecologica, Agua, Zanahoria Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 397 **Lip:** 12,50 **Prot:** 14,75 **HC:** 54,49 **AGS:** 2,40 **Azu:** 11,21 **Sal:** 0,84

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Viernes

30 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg_anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 450 **Lip:** 18,82 **Prot:** 22,30 **HC:** 48,38 **AGS:** 2,96 **Azu:** 2,71 **Sal:** 1,15

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

6 Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 501 **Lip:** 18,78 **Prot:** 20,81 **HC:** 63,22 **AGS:** 3,10 **Azu:** 10,36 **Sal:** 1,09

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 515 **Lip:** 15,46 **Prot:** 13,37 **HC:** 79,85 **AGS:** 3,72 **Azu:** 17,53 **Sal:** 1,28

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 408 **Lip:** 14,96 **Prot:** 19,23 **HC:** 49,70 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,41 **Sal:** 1,07

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.