

Lunes

26	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín 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: 1.064 Lip: 44,79 Prot: 34,50 HC: 133,93 AGS: 7,70 Azu: 31,04 Sal: 3,83 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo
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 (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 1.021 Lip: 27,21 Prot: 30,12 HC: 162,55 AGS: 5,28 Azu: 41,61 Sal: 2,38 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo
9	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, 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: 1.044 Lip: 44,84 Prot: 33,91 HC: 126,69 AGS: 7,77 Azu: 30,39 Sal: 3,80 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo
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: 969 Lip: 32,61 Prot: 23,59 HC: 143,46 AGS: 4,97 Azu: 9,89 Sal: 3,77 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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: 842 Lip: 24,62 Prot: 23,33 HC: 131,72 AGS: 5,77 Azu: 20,88 Sal: 2,42 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
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: 1.004 Lip: 36,04 Prot: 24,24 HC: 143,91 AGS: 5,45 Azu: 10,34 Sal: 3,90 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo
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, Tomillo Hoja Eco, Oregano Hoja 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: 746 Lip: 28,41 Prot: 41,87 HC: 83,93 AGS: 4,09 Azu: 4,84 Sal: 2,25 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo
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°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 903 Lip: 37,54 Prot: 42,38 HC: 96,65 AGS: 6,07 Azu: 9,28 Sal: 2,72 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

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 Albondiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 778 Lip: 28,93 Prot: 45,88 HC: 85,11 AGS: 6,31 Azu: 24,14 Sal: 2,14 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, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 698 Lip: 31,84 Prot: 30,40 HC: 74,27 AGS: 8,30 Azu: 24,24 Sal: 2,19 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 Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 794 Lip: 39,18 Prot: 39,71 HC: 82,35 AGS: 7,00 Azu: 26,35 Sal: 2,59 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 Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimentón Dulce Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 730 Lip: 32,71 Prot: 36,36 HC: 75,14 AGS: 9,36 Azu: 24,30 Sal: 2,50 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, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 914 Lip: 19,72 Prot: 28,05 HC: 155,49 AGS: 3,13 Azu: 31,20 Sal: 2,01 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
5	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimentón Dulce Eco Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 874 Lip: 36,40 Prot: 40,86 HC: 99,35 AGS: 6,24 Azu: 23,84 Sal: 2,47 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo
12	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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 (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 916 Lip: 33,20 Prot: 33,72 HC: 119,39 AGS: 5,77 Azu: 7,13 Sal: 2,38 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
19	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, 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: 795 Lip: 23,64 Prot: 27,95 HC: 121,68 AGS: 4,14 Azu: 27,52 Sal: 1,89 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Viernes

30	Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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: 861 Lip: 33,46 Prot: 42,29 HC: 96,41 AGS: 5,42 Azu: 5,18 Sal: 2,40 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 880 Lip: 30,92 Prot: 37,42 HC: 113,76 AGS: 5,20 Azu: 19,88 Sal: 2,13 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo
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: 928 Lip: 25,47 Prot: 24,40 HC: 148,28 AGS: 6,13 Azu: 32,59 Sal: 2,39 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo
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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco 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: 805 Lip: 27,06 Prot: 39,81 HC: 100,46 AGS: 5,22 Azu: 29,24 Sal: 2,19 Cena: Pasta + Pescado + 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, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.