

## Lunes

- 19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

## Martes

- 20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 27 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 5 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin 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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 19 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

## Miércoles

- 21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 28 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

- 6 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 13 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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

## Jueves

- 22 Crema de Calabacín Calabacín 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 14 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 + Lácteo o Fruta

- 21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

## Viernes

- 23 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

# Menú IN SITU. Feb - Mar 2024

Basal - . - CERRO ALTO (SEVILLA)

**Lunes**

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Martes**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**Jueves**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**Cena:** Verdura + Carne + 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.  
Fruta de Temporada:  
Mandarina, Manzana,  
Pera y Plátano.

## Lunes

**19** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso** Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**26** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz guisado con pavo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**4** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

**Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**18** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz guisado con pavo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

**20** **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** **Garbanzos con Espinacas Sin Comino** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**5** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

**12** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**19** 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**21** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco** Patata Dado Eco, Fideos S/glu, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco



FESTIVO

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**20** **Garbanzos con Espinacas Sin Comino** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

**22** Crema de Calabacín Calabacín 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**29** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**7** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Patatas Guisadas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**21** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

## Viernes

**23** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**1** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**8** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**15** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Tallarines con Tomate** Tallarines, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

18 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
 Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado  
 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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
 Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, 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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

21 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco



Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 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 de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado  
 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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

22 Crema de Calabacín Calabacín 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Pera, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 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

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

## Viernes

23 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
 Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

8 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
 Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Lunes

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Tallarines con Tomate** Tallarines, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

18 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
 Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado  
 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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
 Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, 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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

21 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco



Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Merluza Embutido Rodaja, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 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 de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado  
 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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

22 Crema de Calabacín Calabacín 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Ensalada de Tomate y Maíz** Tomate Pera, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

**Merluza al Horno con Zanahoria** Merluza Porcion, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

## Viernes

23 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta



## Lunes

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

4 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin A.c.o.l.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Cazuela de Fideos con Pollo** Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

**FESTIVO**  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

22 Crema de Calabacín Calabacín 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 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 + Lácteo o Fruta

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

## Viernes

23 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
**Ternera al Horno a las Finas Hierbas** Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla A.c.o.l.

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**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

**Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

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**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla A.c.o.l.

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**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

19 **Crema de Puerros sin Cebolla** Puerro Rodaja, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Tallarines con Aceite y Ajo** Tallarines, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

**Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

4 **Arroz Caldoso de Verduras Sin Cebolla Sin Tomate Sin Zanahoria** Arroz Vaporizado, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

11 **Crema de Puerros sin Cebolla** Puerro Rodaja, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Espaguetis Boloñesa Sin Tomate** Espaguetei, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

**Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

## Martes

20 **Potaje de Lentejas con Calabaza Sin Tomate Sin Zanahoria Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Albóndigas de Cerdo al Horno** Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 **Garbanzos con Espinacas Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 **Garbanzos Estofados con Verduras Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo, Patata Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

12 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 **Crema de Verduras Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Estofado de Patatas con Magro de cerdo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Puerro Rodaja, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

## Miércoles

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

**Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28 **Crema de Verduras Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco



**Estofado de Patatas con Magro de cerdo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Puerro Rodaja, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

6 **Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Espinacas

**Estofado de Patatas con Ternera Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pimiento Rojo Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

**Puchero Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 **Garbanzos con Espinacas Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

## Jueves

22 **Crema de Calabacín Sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Pollo al Horno sin Cebolla** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

**Arroz Salteado sin Cebolla** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 **Crema de Calabaza Sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Pollo al Horno sin Cebolla** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

**Arroz Salteado** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

**Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Lenteja Eston Extra, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 **Crema de Calabacín Sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Hamburguesa de Ternera a la Plancha** Hamburguesa Ternera, 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

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 **Crema de Calabaza Sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Pollo al Horno sin Cebolla** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

**Arroz Salteado** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

## Viernes

23 **Alubias Blancas Guisadas Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 **Coditos con Calabacín** Tiburon, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 **Macarrones con Albahaca** Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada

**Palometa a la plancha** Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Bacalao al Horno en Salsa Verde Sin Cebolla** Bacalao Porcion, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Peregil

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 **Coditos con Calabacín** Tiburon, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

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

Pan Blanco Pan

**Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural

# Menú IN SITU. Feb - Mar 2024

Sin Fructosa Sin Lactosa - - CERRO ALTO (SEVILLA)

**Lunes**

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Martes**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**Jueves**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta



## Lunes

- 19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 26 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz guisado con pavo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

- 4 **Arroz Caldoso de Verduras Sin Judías Verdes** Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Pimiento Verde Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 18 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz guisado con pavo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

## Martes

- 20 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 27 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 5 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin 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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 19 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

## Miércoles

- 21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 28 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco



Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

- 6 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 13 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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 20 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado

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

## Jueves

- 22 Crema de Calabacín Calabacín 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

- 7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Patatas Guisadas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 14 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 + Lácteo o Fruta

- 21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

## Viernes

- 23 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

# Menú IN SITU. Feb - Mar 2024

Sin Lentejas Sin Judías Verdes - - CERRO ALTO (SEVILLA)

**Lunes**

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Martes**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**Jueves**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

**19** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**4** Arroz Caldoso de Verduras Sin Guisantes Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

## Martes

**20** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**5** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

**12** Guiso de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata/calabacin 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

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

## Miércoles

**21** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Cazuela de Fideos con Choco Sin Guisantes** Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Poton, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco



Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** 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

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**20** Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

## Jueves

**22** Crema de Calabacin Calabacin 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**29** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**7** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** Crema de Calabacin Calabacin 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 + Lácteo o Fruta

**21** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

## Viernes

**23** Guiso de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**1** Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**15** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

# Menú IN SITU. Feb - Mar 2024

Sin Alubias Sin Guisantes - - CERRO ALTO (SEVILLA)

**Lunes**

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**Martes**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**Jueves**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Arroz guisado con pavo Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

4 Arroz Caldoso de Verduras Sin Guisantes y Judías Verdes Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Arroz guisado con pavo Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

20 Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno con Tomate Merluza Minced, Tomate Frito, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Espinacas al Ajillo Espinacas, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 Patatas Guisadas con Verduras Patata Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Guiso de Verduras Sin Guisantes Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Calabacin Tortilla Patata/calabacin Ac.oll.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

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

Cazuela de Fideos con Choco Sin Guisantes Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Poton, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

28 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco



Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

20 Espinacas al Ajillo Espinacas, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

22 Crema de Calabacin Calabacin 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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

14 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno con Zanahoria Merluza Porcion, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 + Lácteo o Fruta

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

## Viernes

23 Guiso de Verduras Sin Guisantes Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

**19** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso** Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito, Queso Rallado

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

**4** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

**Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Fruta

## Martes

**20** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** Garbanzos con Espinacas Sin Comino 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**5** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Huevo + Lácteo o Fruta

**12** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**19** 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**21** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco** Patata Dado Eco, Fideos S/gliu, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**28** 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, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

**FESTIVO**

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

**6** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**13** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**20** Garbanzos con Espinacas Sin Comino 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

**22** Crema de Calabacín Calabacín 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**29** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**7** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**14** 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**21** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

## Viernes

**23** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**1** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**8** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**15** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, 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 Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Queso Espagueti S/gluten, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Queso Rallado

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

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

**Pan Sin Gluten** Pan sin gluten  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta