

Lunes

21 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 24,44 **Prot:** 24,06 **HC:** 88,86 **AGS:** 5,36 **Azu:** 24,54 **Sal:** 1,69

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco



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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 22,06 **Prot:** 29,96 **HC:** 111,80 **AGS:** 3,89 **Azu:** 34,55 **Sal:** 2,21

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 651 **Lip:** 20,25 **Prot:** 24,05 **HC:** 93,80 **AGS:** 4,33 **Azu:** 23,77 **Sal:** 1,86

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

22 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 25,11 **Prot:** 27,68 **HC:** 114,94 **AGS:** 3,87 **Azu:** 40,17 **Sal:** 2,14

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 26,16 **Prot:** 20,29 **HC:** 93,44 **AGS:** 4,07 **Azu:** 28,38 **Sal:** 1,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 700 **Lip:** 21,51 **Prot:** 17,12 **HC:** 107,52 **AGS:** 3,15 **Azu:** 27,43 **Sal:** 1,38

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 814 **Lip:** 30,42 **Prot:** 29,03 **HC:** 109,30 **AGS:** 5,11 **Azu:** 25,57 **Sal:** 2,53

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 687 **Lip:** 21,77 **Prot:** 31,46 **HC:** 90,55 **AGS:** 5,16 **Azu:** 24,50 **Sal:** 1,61

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 782 **Lip:** 28,43 **Prot:** 25,86 **HC:** 108,29 **AGS:** 4,23 **Azu:** 26,10 **Sal:** 2,42

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 735 **Lip:** 24,65 **Prot:** 29,35 **HC:** 98,20 **AGS:** 5,10 **Azu:** 25,44 **Sal:** 1,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 754 **Lip:** 30,30 **Prot:** 29,77 **HC:** 93,93 **AGS:** 5,64 **Azu:** 21,93 **Sal:** 1,47

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Jueves

24 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado

Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 781 **Lip:** 22,98 **Prot:** 24,87 **HC:** 117,69 **AGS:** 4,69 **Azu:** 27,63 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 15,10 **Prot:** 19,93 **HC:** 82,50 **AGS:** 2,91 **Azu:** 23,92 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Albóndigas de Cerdo con Tomate

Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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 Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 29,48 **Prot:** 27,25 **HC:** 89,81 **AGS:** 6,11 **Azu:** 26,27 **Sal:** 1,75

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 25,96 **Prot:** 26,86 **HC:** 82,60 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,96 **Sal:** 1,18

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 21,33 **Prot:** 29,43 **HC:** 92,86 **AGS:** 3,16 **Azu:** 23,21 **Sal:** 1,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

11 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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 Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 650 **Lip:** 22,67 **Prot:** 35,09 **HC:** 76,23 **AGS:** 3,68 **Azu:** 21,05 **Sal:** 1,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y

Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 659 **Lip:** 17,09 **Prot:** 28,26 **HC:** 102,35 **AGS:** 2,58 **Azu:** 26,31 **Sal:** 2,31

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta