

Lunes

6 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 Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98 **AGS:** 3,78 **Azu:** 31,59 **Sal:** 2,07
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

13 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Fruta de Temporada
Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85 **AGS:** 3,45 **Azu:** 31,85 **Sal:** 1,80
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 633 **Lip:** 15,13 **Prot:** 22,72 **HC:** 102,65 **AGS:** 2,27 **Azu:** 27,68 **Sal:** 1,59
Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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: 690 **Lip:** 24,78 **Prot:** 27,48 **HC:** 92,83 **AGS:** 5,45 **Azu:** 21,71 **Sal:** 1,53
Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

7 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, 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
Kcal: 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72 **AGS:** 4,45 **Azu:** 37,14 **Sal:** 2,00
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

14 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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
Kcal: 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50 **AGS:** 4,16 **Azu:** 30,51 **Sal:** 1,59
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

21 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, 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
Kcal: 723 **Lip:** 22,41 **Prot:** 26,37 **HC:** 106,95 **AGS:** 3,42 **Azu:** 28,17 **Sal:** 2,47
Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

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, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64
Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

8 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
Kcal: 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10 **AGS:** 4,93 **Azu:** 21,52 **Sal:** 1,59
Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Puerro Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40 **AGS:** 3,33 **Azu:** 10,67 **Sal:** 1,38
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

22 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
Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Garbanzos con Espinacas 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 Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 770 **Lip:** 30,54 **Prot:** 35,82 **HC:** 91,96 **AGS:** 4,92 **Azu:** 23,28 **Sal:** 1,65
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Jueves

9 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 Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 666 **Lip:** 17,73 **Prot:** 16,23 **HC:** 112,16 **AGS:** 2,76 **Azu:** 4,97 **Sal:** 1,27
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

16 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 Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 685 **Lip:** 21,41 **Prot:** 30,00 **HC:** 92,05 **AGS:** 5,09 **Azu:** 26,35 **Sal:** 1,58
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Hamburguesas 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
Kcal: 633 **Lip:** 16,44 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,32 **AGS:** 3,36 **Azu:** 28,77 **Sal:** 2,09
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 668 **Lip:** 17,92 **Prot:** 17,30 **HC:** 110,79 **AGS:** 2,84 **Azu:** 23,45 **Sal:** 1,25
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

10 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
Kcal: 676 **Lip:** 24,84 **Prot:** 38,01 **HC:** 78,23 **AGS:** 3,68 **Azu:** 7,73 **Sal:** 1,60
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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

Jureles al Vapor en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 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
Kcal: 661 **Lip:** 25,58 **Prot:** 37,56 **HC:** 69,42 **AGS:** 5,35 **Azu:** 18,51 **Sal:** 1,87
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, 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
Kcal: 620 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32 **AGS:** 3,04 **Azu:** 4,11 **Sal:** 1,56
Cena: Patata + Carne + Fruta

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

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

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
Kcal: 712 **Lip:** 31,03 **Prot:** 32,16 **HC:** 75,29 **AGS:** 4,85 **Azu:** 4,64 **Sal:** 1,44
Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
 Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.