

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
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

26 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Estón Extra, 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:** 20,91 **Sal:** 1,53
Cena: Patata + Carne + Fruta

4 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, Perejil
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

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

Espaguetis Bolonesa Espagueti, Tomate Frito, 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

Martes

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Estón 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
Kcal: 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72 **AGS:** 4,45 **Azu:** 36,34 **Sal:** 2,00
Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

27 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

5 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Acoli.

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

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, Potón

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

28  **FESTIVO**

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Puerto 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

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

29 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, 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

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 Estón Extra, 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:** 25,62 **Sal:** 1,58
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
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

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
Kcal: 618 **Lip:** 24,70 **Prot:** 36,12 **HC:** 66,08 **AGS:** 3,68 **Azu:** 7,73 **Sal:** 1,60
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, 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 integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Kcal: 602 **Lip:** 33,50 **Prot:** 40,33 **HC:** 71,40 **AGS:** 6,92 **Azu:** 4,43 **Sal:** 2,06
Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

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
Kcal: 632 **Lip:** 22,77 **Prot:** 32,18 **HC:** 73,92 **AGS:** 3,26 **Azu:** 18,74 **Sal:** 1,59
Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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
Kcal: 620 **Lip:** 20,52 **Prot:** 26,98 **HC:** 84,32 **AGS:** 3,04 **Azu:** 4,11 **Sal:** 1,56
Cena: Patata + Carne + 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

18

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Estón Extra, 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:** 20,91 **Sal:** 1,53

Cena: Patata + Carne + Fruta

Martes

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, 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

20

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

21

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, 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

22

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, 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 integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 602 **Lip:** 33,50 **Prot:** 40,33 **HC:** 71,40 **AGS:** 6,92 **Azu:** 4,43 **Sal:** 2,06

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.