

Lunes

20 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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



Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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

Cena: Arroz + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, 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

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Lunes

20 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 Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja



Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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 Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + 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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado



Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera
Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

22 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones Sin gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

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

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

20 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

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



Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco,
Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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 + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano,
Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate
Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza a la Jardinera Merluza Porcion, Zanahoria
Dado Eco, Tomate Frito Eco, Guisante 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla
Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

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

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera,
Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza
Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan

Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado
Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion,
Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo
Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel
Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco,
Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roja, 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

20 **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

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

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

FESTIVO

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

6 **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 + Ave + 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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

28 **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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

FESTIVO

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

22 **Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

1 **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

8 **Sopa de Verduras con Garbanzos** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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/cebolla Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de

Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

24 **Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 + Ave + Fruta

10 **Lentejas con Verduras Cocidas** Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Fruta

17 **Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

- 20** **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
- 27** **FESTIVO** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 6** **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 + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

- 21** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 28** **FESTIVO** 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 7** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Sin Ternera Espagueti, Pollo Picada, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
- 14** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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 + Fruta

Miércoles

- 22** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 1** **Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 8** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 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 Ac.oli.
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

Jueves

- 23** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
- 2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 16** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

- 24** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
- 3** Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 + Ave + Fruta
- 10** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Fruta
- 17** Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

20 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

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

FESTIVO
Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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 + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde 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 integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, 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

20 **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

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

Marmitako de Atún Sin Tomate Sin Cebolla Patata Dado Eco, Atun Tacos, Puerro Rodaja, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 **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 + Ave + Fruta

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

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lentejas, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

21 **Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 **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

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

22 **Potaje de Garbanzos con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde 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: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 **Coditos con Aceite y Ajo** Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 **Sopa de Verduras con Garbanzos Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Pimiento Rojo, Calabacin, Patata Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

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

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 **Arroz con Calabacin y Puerro** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra 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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 **Crema Hortelana Sin Cebolla Sin Zanahoria** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Espinacas

Arroz con Pavo Sin Zanahoria Sin Cebolla Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Caballa al Horno en Salsa Sin Cebolla Caballa, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon

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: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Sin Cebolla Merluza Embutido Rodaja, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Perejil

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 + Ave + Lácteo o Fruta

10 **Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Sin Tomate Sin Cebolla Bacalao Porcion, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

20 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

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



Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

FESTIVO

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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 + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

FESTIVO

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde 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 integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, 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

20 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

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



Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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 + Ave + 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
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Sin Guisantes Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Guiso de Patatas y Verduras Patata Dado Eco, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Paella de Verduras Sin Guisantes Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, 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

20 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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



Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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

Cena: Arroz + Ave + 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
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

28 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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 Ac.oli.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 + Ave + Lácteo o Fruta

10 Guiso de Patata y Calabaza Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Dado Eco

Ensalada Rústica 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: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, 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