

Lunes

10

Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 518 Lip: 21,26 Prot: 17,27 HC: 66,26

AGS: 3,74 Azu: 16,45 Sal: 1,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

17

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 520 Lip: 14,76 Prot: 14,88 HC: 81,40

AGS: 2,80 Azu: 19,19 Sal: 1,15

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

24

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 547 Lip: 24,22 Prot: 17,80 HC: 66,46

AGS: 4,15 Azu: 16,21 Sal: 1,88

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1

Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 517 Lip: 14,73 Prot: 15,02 HC: 80,61

AGS: 2,83 Azu: 22,27 Sal: 1,12

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

11

Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farralle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 511 Lip: 13,27 Prot: 14,41 HC: 83,57

AGS: 3,78 Azu: 17,98 Sal: 1,22

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

18

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 474 Lip: 19,50 Prot: 24,01 HC: 52,00

AGS: 2,73 Azu: 1,64 Sal: 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25

Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 470 Lip: 15,23 Prot: 12,89 HC: 70,71

AGS: 3,58 Azu: 10,94 Sal: 1,29

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

2

Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 529 Lip: 19,21 Prot: 12,15 HC: 76,10

AGS: 2,90 Azu: 5,07 Sal: 1,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

12

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 469 Lip: 19,19 Prot: 24,66 HC: 49,73

AGS: 4,59 Azu: 16,95 Sal: 1,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 Lip: 17,98 Prot: 16,09 HC: 39,86

AGS: 5,07 Azu: 19,07 Sal: 1,12

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

26

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco, Tomate Frito Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 434 Lip: 16,92 Prot: 23,99 HC: 47,72

AGS: 4,02 Azu: 19,01 Sal: 1,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

3

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 Lip: 17,98 Prot: 16,09 HC: 39,86

AGS: 5,07 Azu: 19,07 Sal: 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

13

Puchero Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 475 Lip: 15,66 Prot: 22,27 HC: 59,26

AGS: 3,85 Azu: 9,25 Sal: 1,48

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

20

Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco

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

Ensalada Campesete Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 437 Lip: 18,89 Prot: 21,03 HC: 43,21

AGS: 3,11 Azu: 10,17 Sal: 0,98

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Crema Tortelena ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 509 Lip: 12,06 Prot: 15,71 HC: 84,01

AGS: 1,91 Azu: 16,60 Sal: 1,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

4

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 425 Lip: 18,48 Prot: 19,93 HC: 42,34

AGS: 3,26 Azu: 9,60 Sal: 1,15

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

14

Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 495 Lip: 18,54 Prot: 17,64 HC: 63,88

AGS: 2,97 Azu: 3,60 Sal: 1,18

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

21

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 569 Lip: 23,49 Prot: 12,67 HC: 73,66

AGS: 3,56 Azu: 13,09 Sal: 2,12

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

28

Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 450 Lip: 18,82 Prot: 22,30 HC: 48,38

AGS: 2,96 Azu: 2,71 Sal: 1,15

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

5

Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 500 Lip: 18,75 Prot: 21,77 HC: 62,20

AGS: 3,02 Azu: 10,36 Sal: 1,03

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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