

Lunes

10 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca 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: 732 **Lip:** 24,15 **Prot:** 26,49 **HC:** 105,61 **AGS:** 4,16 **Azu:** 26,63 **Sal:** 2,27

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

17 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria 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: 657 **Lip:** 16,85 **Prot:** 18,30 **HC:** 107,12 **AGS:** 3,27 **Azu:** 31,94 **Sal:** 1,39

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado 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: 791 **Lip:** 30,20 **Prot:** 27,16 **HC:** 106,44 **AGS:** 5,01 **Azu:** 26,54 **Sal:** 2,23

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

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: 654 **Lip:** 16,82 **Prot:** 18,43 **HC:** 106,33 **AGS:** 3,30 **Azu:** 35,03 **Sal:** 1,36

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Martes

11 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle 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: 646 **Lip:** 15,00 **Prot:** 17,65 **HC:** 109,74 **AGS:** 4,43 **Azu:** 30,79 **Sal:** 1,48

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

18 Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, 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 (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 28,59 **Prot:** 37,38 **HC:** 80,25 **AGS:** 4,11 **Azu:** 3,81 **Sal:** 1,65

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

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: 572 **Lip:** 17,23 **Prot:** 15,68 **HC:** 88,47 **AGS:** 4,15 **Azu:** 18,46 **Sal:** 1,54

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

2 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla 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: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,00 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,08

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

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: 540 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,65 **HC:** 58,57 **AGS:** 5,05 **Azu:** 17,25 **Sal:** 1,37

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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

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 Jardinerá 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: 554 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,48 **HC:** 60,88 **AGS:** 4,77 **Azu:** 20,41 **Sal:** 1,45

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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

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

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Ronderña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, 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: 734 **Lip:** 22,39 **Prot:** 32,99 **HC:** 95,79 **AGS:** 5,18 **Azu:** 16,16 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla Dado 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: 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,25 **AGS:** 4,76 **Azu:** 18,73 **Sal:** 1,47

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

27 Crema Hortelana 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: 646 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,20 **HC:** 110,99 **AGS:** 2,19 **Azu:** 28,91 **Sal:** 1,21

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Perejil Eco, hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 29,02 **Prot:** 32,17 **HC:** 80,53 **AGS:** 4,79 **Azu:** 21,91 **Sal:** 1,69

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

14 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla

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: 648 **Lip:** 22,93 **Prot:** 24,12 **HC:** 85,82 **AGS:** 3,74 **Azu:** 4,34 **Sal:** 1,56

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

21 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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: 685 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00 **AGS:** 3,80 **Azu:** 19,41 **Sal:** 2,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

28 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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: 693 **Lip:** 26,85 **Prot:** 34,80 **HC:** 77,95 **AGS:** 4,31 **Azu:** 3,52 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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: 698 **Lip:** 25,93 **Prot:** 30,64 **HC:** 87,05 **AGS:** 4,19 **Azu:** 18,99 **Sal:** 1,45

Cena: Pasta + Huevo + 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, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.