

Lunes

- 12

FESTIVO

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

Contramuslo de Pollo Asado Pollo
Contramuslo S/h S/p, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 19

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Líquido, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

NARANJA Naranja

Kcal: 432 **Lip:** 21,30 **Prot:** 14,92 **HC:** 47,53 **AGS:** 3,82 **Azu:** 10,15 **Sal:** 0,70

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

- 26

Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

NARANJA Naranja

Kcal: 450 **Lip:** 17,30 **Prot:** 17,38 **HC:** 53,44 **AGS:** 3,08 **Azu:** 12,61 **Sal:** 0,72

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

- 2

FESTIVO

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Cerdo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Cerdo Dado Cong, Agua, Tomate Frito Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- ## Martes
- 13

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

Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Líquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Girasol Alto Oleico

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 503 **Lip:** 21,81 **Prot:** 18,78 **HC:** 59,87 **AGS:** 3,90 **Azu:** 14,02 **Sal:** 0,55
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 20

Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco), Anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Caballa al Vapor en Salsa Caballa Abierta, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria 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

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 522 **Lip:** 21,13 **Prot:** 21,71 **HC:** 59,99 **AGS:** 4,35 **Azu:** 4,78 **Sal:** 0,82

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 27

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Líquido, Cebolla Dado Eco, Aceite Girasol Alto Oleico

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

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 494 **Lip:** 21,81 **Prot:** 18,92 **HC:** 56,53 **AGS:** 3,89 **Azu:** 3,27 **Sal:** 0,53

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- 3

Espirales Integrales con Tomate ECO Espirales Integrales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NARANJA Naranja

Kcal: 516 **Lip:** 13,86 **Prot:** 16,97 **HC:** 75,92 **AGS:** 2,18 **Azu:** 12,37 **Sal:** 0,72

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- ## Miércoles
- 14

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga 90% Pollo S/glu, ortola, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 10x12 Eco, eduardo Sanz

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 459 **Lip:** 22,04 **Prot:** 25,50 **HC:** 40,50 **AGS:** 5,67 **Azu:** 16,43 **Sal:** 0,65
- Cena:** Arroz + Pescado + Fruta
- 21

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, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 383 **Lip:** 18,38 **Prot:** 15,83 **HC:** 39,42 **AGS:** 5,67 **Azu:** 17,75 **Sal:** 0,55

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 28

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 433 **Lip:** 21,75 **Prot:** 20,53 **HC:** 43,99 **AGS:** 4,82 **Azu:** 18,70 **Sal:** 0,81

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 4

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 408 **Lip:** 19,35 **Prot:** 19,39 **HC:** 40,17 **AGS:** 6,04 **Azu:** 17,64 **Sal:** 0,55

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- ## Jueves
- 15

Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Guisadillo de Garbanzos ECO Garbanzo, Patata Dado 20x20 Eco, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 492 **Lip:** 11,19 **Prot:** 13,99 **HC:** 79,73 **AGS:** 1,73 **Azu:** 2,89 **Sal:** 0,54

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 22

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

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 584 **Lip:** 13,04 **Prot:** 22,08 **HC:** 97,22 **AGS:** 2,02 **Azu:** 17,65 **Sal:** 0,50

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 29

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

Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 492 **Lip:** 11,65 **Prot:** 13,86 **HC:** 84,11 **AGS:** 1,86 **Azu:** 14,91 **Sal:** 0,49

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 5

Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado 10x12 Eco, eduardo Sanz, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 444 **Lip:** 17,15 **Prot:** 21,63 **HC:** 47,88 **AGS:** 2,76 **Azu:** 11,12 **Sal:** 0,48

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- ## Viernes
- 16

Macarrones Integrales con Tomate ECO Macarrones Int. Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 533 **Lip:** 20,16 **Prot:** 20,99 **HC:** 62,97 **AGS:** 3,49 **Azu:** 18,82 **Sal:** 0,83

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
- 23

Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Eco Oregano Hoja

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 443 **Lip:** 14,95 **Prot:** 20,18 **HC:** 53,03 **AGS:** 2,72 **Azu:** 15,65 **Sal:** 0,45

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta
- 30

Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 476 **Lip:** 15,80 **Prot:** 18,86 **HC:** 62,35 **AGS:** 2,68 **Azu:** 11,55 **Sal:** 0,62

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 6

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

Tortilla de Patatas con Calabacín. Patata Dado 20x20 Eco, Huevo Líquido, Calabacín Dado Eco, Cebolla 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

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 603 **Lip:** 22,83 **Prot:** 15,94 **HC:** 82,44 **AGS:** 4,16 **Azu:** 17,89 **Sal:** 0,86

Cena: Patata + Pescado + 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.
- Aliment 