

Lunes

7

14 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 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 447 Lip: 19.41 Prot: 18.65 HC: 46.35 AGS: 3.33 Azu: 5.73 Sal: 0.72

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Ensaladilla, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 399 Lip: 15.10 Prot: 18.46 HC: 47.72 AGS: 2.29 Azu: 8.08 Sal: 0.78

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 446 Lip: 17.86 Prot: 24.76 HC: 49.30 AGS: 2.62 Azu: 13.35 Sal: 0.51

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Frutas de temporada

Kcal: 541 Lip: 24.50 Prot: 17.34 HC: 63.08 AGS: 4.20 Azu: 6.59 Sal: 1.50

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

22 Espirales Integrales con Tomate ECO Macarrones Eco Integral, 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

Frutas de temporada

Kcal: 475 Lip: 13.62 Prot: 16.32 HC: 69.05 AGS: 2.03 Azu: 5.48 Sal: 0.72

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado, Agrio Limon

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

Frutas de temporada

Kcal: 442 Lip: 19.84 Prot: 17.20 HC: 49.42 AGS: 4.53 Azu: 14.59 Sal: 1.09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

9

16 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, 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_hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 442 Lip: 21.95 Prot: 21.07 HC: 45.33 AGS: 4.81 Azu: 18.90 Sal: 0.80

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 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 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro 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

Frutas de temporada

Kcal: 418 Lip: 19.55 Prot: 19.92 HC: 41.51 AGS: 6.03 Azu: 17.84 Sal: 0.54

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Curcuma

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 429 Lip: 16.08 Prot: 22.95 HC: 47.82 AGS: 3.84 Azu: 15.79 Sal: 0.56

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

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

Chuleta de Pavo al Horno Adobada Pavo Chuleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 435 Lip: 13.89 Prot: 20.99 HC: 53.01 AGS: 2.47 Azu: 15.69 Sal: 0.36

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 477 Lip: 11.61 Prot: 13.56 HC: 80.98 AGS: 1.73 Azu: 14.87 Sal: 0.49

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Frutas de temporada

Kcal: 440 Lip: 17.12 Prot: 21.47 HC: 46.95 AGS: 2.66 Azu: 11.06 Sal: 0.48

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 509 Lip: 11.75 Prot: 14.75 HC: 79.84 AGS: 1.86 Azu: 10.00 Sal: 0.49

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

11

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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Frutas de temporada

Kcal: 589 Lip: 13.27 Prot: 22.24 HC: 97.24 AGS: 1.98 Azu: 17.60 Sal: 0.49

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Frutas de temporada

Kcal: 497 Lip: 17.84 Prot: 20.01 HC: 62.00 AGS: 2.81 Azu: 11.54 Sal: 0.64

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Pisto Verdura Ratatouille, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Frutas de temporada

Kcal: 564 Lip: 20.55 Prot: 15.92 HC: 75.97 AGS: 4.32 Azu: 21.02 Sal: 1.23

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Lacitos con Tomate ECO Farfalle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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

Frutas de temporada

Kcal: 541 Lip: 20.18 Prot: 17.47 HC: 72.07 AGS: 4.21 Azu: 5.91 Sal: 0.84

Cena: Verdura + Carne + 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.

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 440 Lip: 16,77 Prot: 26,15 HC: 46,84 AGS: 2,59 Azu: 11,85 Sal: 0,66 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	6 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Agua, Alubia Pinta, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera Kcal: 539 Lip: 11,56 Prot: 16,55 HC: 91,45 AGS: 1,79 Azu: 13,75 Sal: 0,73 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	7 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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada 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: 390 Lip: 18,57 Prot: 16,31 HC: 40,37 AGS: 5,66 Azu: 17,95 Sal: 0,54 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Puchero ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana Kcal: 465 Lip: 16,81 Prot: 21,52 HC: 53,58 AGS: 2,88 Azu: 14,67 Sal: 0,30 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	9 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco 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: 501 Lip: 19,71 Prot: 14,84 HC: 64,26 AGS: 4,15 Azu: 4,31 Sal: 0,74 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta