

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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 578 **Lip:** 24,95 **Prot:** 26,55 **HC:** 58,02 **AGS:** 4,41 **Azu:** 6,78 **Sal:** 0,90
- 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 Pavo Dado Cong, Ensaladilla, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 493 **Lip:** 16,60 **Prot:** 26,06 **HC:** 60,53 **AGS:** 2,57 **Azu:** 8,77 **Sal:** 0,95
- 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, Vino Blanco, 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 703 **Lip:** 25,75 **Prot:** 38,39 **HC:** 83,89 **AGS:** 3,77 **Azu:** 23,37 **Sal:** 0,72
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

8

- 15 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 751 **Lip:** 29,71 **Prot:** 25,36 **HC:** 96,64 **AGS:** 4,95 **Azu:** 8,42 **Sal:** 1,69
- 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, Agua
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de temporada
- Kcal:** 703 **Lip:** 20,27 **Prot:** 25,32 **HC:** 101,97 **AGS:** 2,99 **Azu:** 7,36 **Sal:** 0,99
- 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, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 563 **Lip:** 22,19 **Prot:** 21,28 **HC:** 70,06 **AGS:** 5,30 **Azu:** 26,51 **Sal:** 1,40
- 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 al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jnos Gallego
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 0,89
- 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, 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 546 **Lip:** 24,99 **Prot:** 27,75 **HC:** 54,05 **AGS:** 7,14 **Azu:** 18,64 **Sal:** 0,65
- 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, Sal Yodada, Ajo Picado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 497 **Lip:** 17,95 **Prot:** 27,25 **HC:** 56,34 **AGS:** 4,13 **Azu:** 16,09 **Sal:** 0,69
- Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

- Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, Zanahoria Dado Eco
- Chuleta de Pavo al Horno Adobada Pavo Chuleta, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, Jnos Gallego
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 714 **Lip:** 20,17 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,01 **AGS:** 3,66 **Azu:** 28,11 **Sal:** 0,49
- Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

- 17 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 657 **Lip:** 12,35 **Prot:** 21,18 **HC:** 117,38 **AGS:** 1,89 **Azu:** 27,06 **Sal:** 0,63
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 24 Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 696 **Lip:** 24,19 **Prot:** 33,50 **HC:** 80,52 **AGS:** 3,74 **Azu:** 19,82 **Sal:** 0,69
- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 1 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla
- Garbanzos Encebollados ECO Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de temporada
- Kcal:** 775 **Lip:** 17,14 **Prot:** 24,82 **HC:** 120,29 **AGS:** 2,65 **Azu:** 18,92 **Sal:** 0,69
- 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 Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de temporada
- Kcal:** 661 **Lip:** 20,83 **Prot:** 21,96 **HC:** 97,88 **AGS:** 3,15 **Azu:** 24,75 **Sal:** 0,58
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 18 Arroz Integral a la Campesina ECO Arroz Integral Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Cebolla
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnos Gallego, 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 652 **Lip:** 21,91 **Prot:** 27,40 **HC:** 84,31 **AGS:** 3,46 **Azu:** 21,76 **Sal:** 0,88
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 18,34 **HC:** 103,50 **AGS:** 4,61 **Azu:** 33,51 **Sal:** 1,45
- 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
- Fruta de temporada
- Kcal:** 661 **Lip:** 21,48 **Prot:** 20,43 **HC:** 96,44 **AGS:** 4,45 **Azu:** 7,15 **Sal:** 1,05
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabaza 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, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 691 Lip: 24,29 Prot: 40,47 HC: 79,12 AGS: 3,74 Azu: 20,58 Sal: 0,94 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	6 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco), anna Ecológica, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera Kcal: 743 Lip: 13,43 Prot: 25,13 HC: 130,39 AGS: 2,10 Azu: 22,99 Sal: 0,98 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: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 6,54 Azu: 18,81 Sal: 0,65 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Puchero ECO Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco, 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: 764 Lip: 24,91 Prot: 35,53 HC: 93,18 AGS: 4,33 Azu: 27,15 Sal: 0,43 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	9 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín 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: 558 Lip: 19,88 Prot: 15,99 HC: 77,12 AGS: 4,19 Azu: 4,60 Sal: 0,88 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta