

Lunes

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

Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 689 **Lip:** 17,43 **Prot:** 18,40 **HC:** 114,63 **AGS:** 3,91 **Azu:** 37,42 **Sal:** 2,07

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 660 **Lip:** 13,40 **Prot:** 28,29 **HC:** 110,19 **AGS:** 3,10 **Azu:** 34,22 **Sal:** 1,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oil.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 731 **Lip:** 27,77 **Prot:** 24,13 **HC:** 98,52 **AGS:** 4,15 **Azu:** 26,70 **Sal:** 2,49

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 480 **Lip:** 18,35 **Prot:** 20,02 **HC:** 61,36 **AGS:** 3,23 **Azu:** 7,63 **Sal:** 1,39

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/ceb.o Ac.oil.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 771 **Lip:** 29,91 **Prot:** 26,28 **HC:** 99,97 **AGS:** 5,05 **Azu:** 26,60 **Sal:** 2,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

29 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 622 **Lip:** 18,12 **Prot:** 13,45 **HC:** 101,33 **AGS:** 4,15 **Azu:** 7,55 **Sal:** 2,14

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 740 **Lip:** 15,88 **Prot:** 23,65 **HC:** 125,24 **AGS:** 2,63 **Azu:** 40,30 **Sal:** 1,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

12 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 24,79 **Prot:** 33,90 **HC:** 81,27 **AGS:** 4,78 **Azu:** 4,96 **Sal:** 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 614 **Lip:** 17,31 **Prot:** 24,75 **HC:** 90,27 **AGS:** 3,84 **Azu:** 19,41 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

30 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 696 **Lip:** 21,87 **Prot:** 30,44 **HC:** 91,61 **AGS:** 5,20 **Azu:** 26,44 **Sal:** 1,54

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

13 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 666 **Lip:** 24,34 **Prot:** 26,20 **HC:** 86,98 **AGS:** 5,42 **Azu:** 20,47 **Sal:** 1,51

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

24 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 692 **Lip:** 24,43 **Prot:** 37,75 **HC:** 84,15 **AGS:** 3,58 **Azu:** 18,64 **Sal:** 1,91

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

31 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 717 **Lip:** 26,22 **Prot:** 33,86 **HC:** 89,56 **AGS:** 4,12 **Azu:** 28,07 **Sal:** 1,62

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 511 **Lip:** 16,10 **Prot:** 20,52 **HC:** 67,35 **AGS:** 3,22 **Azu:** 3,50 **Sal:** 2,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

14 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 711 **Lip:** 28,33 **Prot:** 34,50 **HC:** 83,14 **AGS:** 4,59 **Azu:** 20,75 **Sal:** 1,50

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 564 **Lip:** 22,96 **Prot:** 22,39 **HC:** 76,14 **AGS:** 3,48 **Azu:** 8,43 **Sal:** 1,57

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

1 Espirales con Tomate ECO Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 638 **Lip:** 23,64 **Prot:** 31,06 **HC:** 74,92 **AGS:** 3,39 **Azu:** 19,28 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 597 **Lip:** 22,37 **Prot:** 20,17 **HC:** 82,26 **AGS:** 3,34 **Azu:** 3,70 **Sal:** 1,49

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 642 **Lip:** 13,57 **Prot:** 19,29 **HC:** 111,35 **AGS:** 2,35 **Azu:** 33,94 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + 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, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.