

Lunes

27 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 679 **Lip:** 17,37 **Prot:** 17,97 **HC:** 112,31 **AGS:** 4,00 **Azu:** 38,82 **Sal:** 2,07

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

Pan Blanco Banquete
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

10 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

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

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

17 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja

Pan Blanco Banquete
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

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolo Ac.oli.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 771 **Lip:** 29,81 **Prot:** 26,28 **HC:** 99,97 **AGS:** 5,05 **Azu:** 26,60 **Sal:** 2,41

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Calabacin Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 616 **Lip:** 18,02 **Prot:** 13,34 **HC:** 99,17 **AGS:** 4,14 **Azu:** 5,20 **Sal:** 2,09

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

11 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Lacitos ECO Boloñesa Eco Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 492 **Lip:** 14,44 **Prot:** 15,01 **HC:** 76,28 **AGS:** 2,27 **Azu:** 37,78 **Sal:** 1,64

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

18 Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 24,74 **Prot:** 33,46 **HC:** 78,94 **AGS:** 4,87 **Azu:** 6,37 **Sal:** 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Miércoles

29 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maiz Dulce

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuso S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 666 **Lip:** 24,34 **Prot:** 26,20 **HC:** 86,98 **AGS:** 4,42 **Azu:** 20,47 **Sal:** 1,51

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

30 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja, Tomillohoja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

6 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Agua, Zanahoria Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
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

13 Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 556 **Lip:** 24,50 **Prot:** 23,08 **HC:** 63,63 **AGS:** 7,14 **Azu:** 3,66 **Sal:** 2,34

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

20 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamonico, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puero Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 29,47 **Prot:** 34,82 **HC:** 85,08 **AGS:** 4,78 **Azu:** 21,11 **Sal:** 1,62

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

31 Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

7 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 581 **Lip:** 31,80 **Prot:** 38,38 **HC:** 71,18 **AGS:** 5,43 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,64

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

14 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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

21 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
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.