

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado 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: 509 Lip: 14,97 Prot: 13,48 HC: 79,77 AGS: 3,27 Azu: 17,62 Sal: 1,59 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	29 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 528 Lip: 24,15 Prot: 16,99 HC: 61,53 AGS: 4,15 Azu: 15,79 Sal: 1,92 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	30 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz 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 Yogur Natural Kcal: 505 Lip: 15,97 Prot: 20,57 HC: 70,13 AGS: 3,63 Azu: 16,46 Sal: 1,14 Cena: Verdura + Carne + Fruta	1 Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	2 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite O.v.e. Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, 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: 425 Lip: 17,19 Prot: 16,55 HC: 57,15 AGS: 2,55 Azu: 3,78 Sal: 1,08 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
5 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Puerto Rodaja Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 462 Lip: 11,91 Prot: 19,86 HC: 70,57 AGS: 2,33 Azu: 18,21 Sal: 1,35 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	6 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Cebolla Dado Eco, Calabacín 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: 493 Lip: 16,71 Prot: 10,79 HC: 74,70 AGS: 3,95 Azu: 2,88 Sal: 1,77 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	7 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Kcal: 413 Lip: 15,17 Prot: 16,85 HC: 51,60 AGS: 4,05 Azu: 19,00 Sal: 0,94 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	8 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chlico Extra, Zanahoria Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 418 Lip: 17,37 Prot: 19,84 HC: 47,15 AGS: 2,70 Azu: 14,25 Sal: 0,97 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	9 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 Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 468 Lip: 24,98 Prot: 28,55 HC: 57,02 AGS: 4,20 Azu: 11,99 Sal: 1,38 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
12 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. Ensalada Clásica Escarola Lisa, Rizada y Achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 506 Lip: 22,42 Prot: 16,13 HC: 60,52 AGS: 3,33 Azu: 15,65 Sal: 1,92 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta	13 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco, anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 554 Lip: 13,43 Prot: 18,22 HC: 89,65 AGS: 2,11 Azu: 18,17 Sal: 1,24 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Kcal: 465 Lip: 17,36 Prot: 19,94 HC: 56,63 AGS: 3,57 Azu: 19,86 Sal: 0,86 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	15 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite O.v.e. Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera 90% S/glu, 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: 416 Lip: 16,85 Prot: 16,99 HC: 52,23 AGS: 4,60 Azu: 8,89 Sal: 1,51 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	16 Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Picado Eco Cong Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Kcal: 514 Lip: 19,36 Prot: 17,67 HC: 66,78 AGS: 3,08 Azu: 3,41 Sal: 1,41 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
19 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 373 Lip: 13,97 Prot: 14,03 HC: 50,38 AGS: 2,35 Azu: 10,27 Sal: 0,93 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	20 Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco 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 Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 523 Lip: 21,46 Prot: 24,85 HC: 56,27 AGS: 4,44 Azu: 4,11 Sal: 1,78 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Kcal: 431 Lip: 17,32 Prot: 17,02 HC: 53,56 AGS: 4,33 Azu: 15,62 Sal: 1,02 Cena: Patata + Huevo + Fruta	22 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Kcal: 420 Lip: 18,97 Prot: 19,46 HC: 44,97 AGS: 3,00 Azu: 10,17 Sal: 0,97 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	23 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, 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: 514 Lip: 11,92 Prot: 15,68 HC: 36,32 AGS: 1,96 Azu: 19,07 Sal: 0,96 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta