

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, Pera, Plátano, Sandía y Nectarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
26	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 545 Lip: 24,37 Prot: 17,59 HC: 65,27 AGS: 4,17 Azu: 16,25 Sal: 1,92 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	27	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 541 Lip: 15,27 Prot: 13,24 HC: 88,17 AGS: 2,35 Azu: 16,51 Sal: 1,03 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	28	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 554 Lip: 17,89 Prot: 23,30 HC: 74,35 AGS: 3,93 Azu: 20,67 Sal: 1,31 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 410 Lip: 16,19 Prot: 15,49 HC: 52,86 AGS: 3,64 Azu: 8,93 Sal: 1,50 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	30	Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 405 Lip: 17,29 Prot: 18,93 HC: 44,51 AGS: 2,56 Azu: 3,23 Sal: 0,99 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
2	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 Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Patatas 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: 413 Lip: 13,97 Prot: 14,35 HC: 59,47 AGS: 2,41 Azu: 16,99 Sal: 0,92 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	3	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa 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: 490 Lip: 16,81 Prot: 11,69 HC: 75,31 AGS: 3,95 Azu: 3,80 Sal: 1,79 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	4	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 422 Lip: 16,37 Prot: 15,30 HC: 54,90 AGS: 4,06 Azu: 18,75 Sal: 0,99 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	5	Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 505 Lip: 17,76 Prot: 19,38 HC: 56,27 AGS: 2,87 Azu: 11,97 Sal: 1,29 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	6	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Salmon al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 403 Lip: 19,17 Prot: 17,56 HC: 40,94 AGS: 3,11 Azu: 14,71 Sal: 1,23 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
9	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, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan 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	10	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan 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	11	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Tacos Limpio, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 497 Lip: 15,84 Prot: 20,84 HC: 70,49 AGS: 3,60 Azu: 16,37 Sal: 1,13 Cena: Verdura + Carne + Fruta	12	Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Abadejo 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 Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 423 Lip: 16,74 Prot: 23,94 HC: 46,13 AGS: 2,41 Azu: 9,46 Sal: 1,16 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	13	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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 Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral 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
16	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, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 462 Lip: 11,90 Prot: 19,86 HC: 70,57 AGS: 2,33 Azu: 18,21 Sal: 1,35 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	17	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 485 Lip: 16,57 Prot: 11,06 HC: 75,06 AGS: 3,92 Azu: 2,79 Sal: 1,77 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	18	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, Pimiento Verde Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 413 Lip: 15,16 Prot: 16,85 HC: 51,60 AGS: 4,05 Azu: 19,00 Sal: 0,94 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 411 Lip: 17,21 Prot: 20,20 HC: 45,71 AGS: 2,78 Azu: 11,04 Sal: 0,97 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	20	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata 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: 469 Lip: 24,97 Prot: 28,55 HC: 57,02 AGS: 4,20 Azu: 11,98 Sal: 1,38 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta