

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	29	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco	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	1	Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	2	Crema de Calabacín ECO Calabacín 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		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla				Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong		Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco
	Pan Blanco Banquete		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada				Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada		Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete				Pan Blanco Banquete		Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Kcal: 647 Lip: 17,10 Prot: 16,78 HC: 106,00 AGS: 3,83 Azu: 30,42 Sal: 1,93		Kcal: 738 Lip: 29,62 Prot: 25,22 HC: 93,41 AGS: 4,98 Azu: 25,76 Sal: 2,26		Kcal: 585 Lip: 17,24 Prot: 23,66 HC: 84,18 AGS: 3,83 Azu: 16,82 Sal: 1,38		Fruta de Temporada		Kcal: 571 Lip: 22,89 Prot: 22,11 HC: 77,37 AGS: 3,39 Azu: 5,49 Sal: 1,54	
Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	
5	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco	6	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco	7	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco	8	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chlico Extra, Zanahoria Dado Eco	9	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
	Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado Cong, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja Eco		Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco		Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco		Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagrevinoblanco
	Pan Blanco Banquete		Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada		Pan Blanco Banquete		Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
	Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete		Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado		Pan Blanco Banquete		Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Kcal: 591 Lip: 12,50 Prot: 25,70 HC: 96,31 AGS: 2,66 Azu: 28,68 Sal: 1,23		Kcal: 590 Lip: 17,96 Prot: 12,47 HC: 93,67 AGS: 4,13 Azu: 4,89 Sal: 1,96		Kcal: 650 Lip: 21,57 Prot: 28,48 HC: 82,28 AGS: 5,06 Azu: 20,47 Sal: 1,29		Fruta de Temporada		Kcal: 609 Lip: 31,96 Prot: 39,31 HC: 76,67 AGS: 5,47 Azu: 19,28 Sal: 1,77	
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo	
12	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	13	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco	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	15	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco	16	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.		Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco		Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado		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		Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Picado Eco Cong
	Ensalada Clásica Escarola Lisa, Rizada y Achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada		Pan Blanco Banquete		Pan Blanco Banquete		Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
	Fruta de Temporada		Fruta de Temporada		Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado		Pan Blanco Banquete		Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Kcal: 715 Lip: 27,56 Prot: 23,92 HC: 95,02 AGS: 4,06 Azu: 25,42 Sal: 2,29		Kcal: 702 Lip: 15,25 Prot: 22,46 HC: 117,86 AGS: 2,44 Azu: 31,09 Sal: 1,50		Kcal: 712 Lip: 24,75 Prot: 29,85 HC: 90,90 AGS: 4,45 Azu: 23,79 Sal: 1,21		Fruta de Temporada		Kcal: 672 Lip: 23,92 Prot: 24,16 HC: 89,30 AGS: 3,87 Azu: 4,11 Sal: 1,83	
Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Pescado + Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	
19	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	20	Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix	21	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco	22	Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco	23	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite O.v.e. Eco
	Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Picado Eco Cong		Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon		Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco		Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco		Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua
	Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada		Pan Blanco Banquete		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete
	Pan Blanco Banquete		Pan Blanco Banquete		Yogur Natural Azucarado Yogur Natural Azucarado		Pan Blanco Banquete		Integral
Kcal: 444 Lip: 18,07 Prot: 18,83 HC: 53,98 AGS: 3,11 Azu: 4,13 Sal: 1,24		Kcal: 641 Lip: 24,66 Prot: 31,92 HC: 71,65 AGS: 4,85 Azu: 4,16 Sal: 1,90		Kcal: 636 Lip: 24,19 Prot: 25,09 HC: 80,42 AGS: 5,35 Azu: 18,18 Sal: 1,37		Fruta de Temporada		Kcal: 658 Lip: 13,51 Prot: 19,69 HC: 114,38 AGS: 2,28 Azu: 31,24 Sal: 1,21	
Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo		Cena: Patata + Huevo + Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	