

Lunes

8	
15	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Eco Lenteja Marron Pardina, 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 Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 544 Lip: 24,51 Prot: 17,27 HC: 64,02 AGS: 4,16 Azu: 15,99 Sal: 1,89 Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta
22	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oil. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
29	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 542 Lip: 24,41 Prot: 17,00 HC: 64,87 AGS: 4,19 Azu: 16,63 Sal: 1,98 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

9	
16	Alubias Blancas Guisadas ECO Patata Dado Eco, Agua, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 391 Lip: 16,59 Prot: 23,30 HC: 38,94 AGS: 2,39 Azu: 2,26 Sal: 1,15 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta
23	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 20,46 Prot: 20,96 HC: 50,51 AGS: 3,26 Azu: 5,20 Sal: 1,36 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
30	Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 510 Lip: 12,95 Prot: 14,75 HC: 83,50 AGS: 3,31 Azu: 18,03 Sal: 1,61 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

10	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 392 Lip: 18,21 Prot: 16,43 HC: 41,81 AGS: 5,18 Azu: 19,39 Sal: 1,12 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
17	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, 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, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 436 Lip: 20,95 Prot: 21,15 HC: 46,19 AGS: 4,24 Azu: 19,71 Sal: 1,20 Cena: Verdura + Pescado + Fruta
24	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 388 Lip: 16,16 Prot: 19,89 HC: 41,95 AGS: 5,12 Azu: 19,17 Sal: 1,22 Cena: Arroz + Huevo + Fruta
1	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 383 Lip: 19,19 Prot: 24,79 HC: 47,84 AGS: 4,60 Azu: 17,15 Sal: 1,14 Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

11	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oil. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
18	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jarronito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 339 Lip: 18,71 Prot: 16,52 HC: 65,92 AGS: 3,17 Azu: 3,10 Sal: 1,27 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
25	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Eco Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 397 Lip: 12,50 Prot: 14,75 HC: 54,49 AGS: 2,40 Azu: 11,21 Sal: 0,84 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
2	Puchero ECO Eco Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 457 Lip: 16,79 Prot: 21,91 HC: 57,32 AGS: 4,01 Azu: 8,93 Sal: 1,47 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

12	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 517 Lip: 14,73 Prot: 15,02 HC: 80,61 AGS: 2,83 Azu: 22,27 Sal: 1,12 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
19	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 514 Lip: 15,20 Prot: 13,64 HC: 79,79 AGS: 3,34 Azu: 17,57 Sal: 1,59 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
26	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta (70-200)g, garcimarr, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 432 Lip: 17,36 Prot: 19,48 HC: 50,10 AGS: 2,99 Azu: 15,81 Sal: 1,87 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
3	Arroz a la Campesina ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 339 Lip: 18,52 Prot: 17,84 HC: 60,22 AGS: 3,00 Azu: 2,80 Sal: 1,19 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

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, Piñón, Nectarina y Mandarina.

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, Nectarina y
Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 482 Lip: 14,68 Prot: 14,56 HC: 72,60 AGS: 2,72 Azu: 12,87 Sal: 1,16 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	7	Garbanzos con Espinacas ECO Eco Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 428 Lip: 18,87 Prot: 20,71 HC: 41,29 AGS: 3,11 Azu: 10,17 Sal: 0,98 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	8	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 392 Lip: 18,21 Prot: 16,43 HC: 41,81 AGS: 5,18 Azu: 19,39 Sal: 1,12 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	9	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 442 Lip: 23,27 Prot: 12,83 HC: 82,76 AGS: 3,54 Azu: 19,78 Sal: 2,12 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	10	Lentejas guisadas con Arroz ECO Eco Lenteja Marron Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 479 Lip: 19,73 Prot: 24,16 HC: 52,02 AGS: 2,81 Azu: 1,60 Sal: 0,98 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta