

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 y Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes			
13	FESTIVO	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo 80% S/glu, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, ñnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan		Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco		Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco		Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco			
		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.		Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Verde Dado Eco		Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco			
		Fruta de Temporada Kcal: 472 Lip: 15,14 Prot: 12,89 HC: 71,03 AGS: 3,57 Azu: 11,26 Sal: 1,29		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral		Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral			
		Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta			
20		Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco		Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Calabacin Dado Eco		Cazuela de Patatas con Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco			
		Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.		Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Laurel Polvo Eco		Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco			
		Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Arroz Pilaf Salteado ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, ñnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada			
		Fruta de Temporada Kcal: 517 Lip: 14,73 Prot: 15,02 HC: 80,61 AGS: 2,83 Azu: 22,27 Sal: 1,12		Fruta de Temporada Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90		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		Fruta de Temporada Kcal: 398 Lip: 15,43 Prot: 21,12 HC: 60,81 AGS: 2,85 Azu: 8,72 Sal: 1,08		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral	
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta		Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta			
27		Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco		Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco		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 Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada		Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco	
		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla		Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, ñnos Gallego, Ajo Picado Eco		Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, ñnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan		Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco		Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	
		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, ñnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral	
		Fruta de Temporada Kcal: 544 Lip: 24,51 Prot: 17,27 HC: 64,02 AGS: 4,16 Azu: 15,99 Sal: 1,89		Fruta de Temporada Kcal: 391 Lip: 16,59 Prot: 23,30 HC: 38,94 AGS: 2,39 Azu: 2,26 Sal: 1,15		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		Fruta de Temporada Kcal: 339 Lip: 18,71 Prot: 16,52 HC: 65,92 AGS: 3,17 Azu: 3,10 Sal: 1,27		Fruta de Temporada Kcal: 442 Lip: 21,79 Prot: 20,71 HC: 41,84 AGS: 3,45 Azu: 11,45 Sal: 1,09	
Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta		Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta			
3		Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco		Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada		Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°		Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Zanahoria Dado Eco		Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco	
		Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.		Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon		Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Laurel Polvo Eco		Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco		Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	
		Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan		Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan		Pan Blanco Banquete Pan		Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral	
		Fruta de Temporada Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90		Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 20,46 Prot: 20,96 HC: 50,51 AGS: 3,26 Azu: 5,20 Sal: 1,36		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 407 Lip: 18,61 Prot: 19,14 HC: 42,20 AGS: 5,67 Azu: 19,42 Sal: 1,26		Fruta de Temporada Kcal: 397 Lip: 12,50 Prot: 14,75 HC: 54,49 AGS: 2,40 Azu: 11,21 Sal: 0,84		Fruta de Temporada Kcal: 408 Lip: 14,96 Prot: 19,23 HC: 49,70 AGS: 2,76 Azu: 15,41 Sal: 1,07	
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta		Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta		Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta		Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta			