

FESTIVO

8

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

15

Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,00 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,08

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

12

Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 745 **Lip:** 29,54 **Prot:** 24,62 **HC:** 98,27 **AGS:** 4,91 **Azu:** 26,34 **Sal:** 2,32

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

19

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco)_anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 657 **Lip:** 16,85 **Prot:** 18,30 **HC:** 107,12 **AGS:** 3,27 **Azu:** 31,94 **Sal:** 1,39

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

9

Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja, Tomillo Hoja Eco

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: 610 **Lip:** 23,89 **Prot:** 36,12 **HC:** 65,74 **AGS:** 3,44 **Azu:** 3,83 **Sal:** 1,67

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

16

Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 25,31 **Prot:** 27,91 **HC:** 62,57 **AGS:** 4,09 **Azu:** 6,13 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

13

Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 646 **Lip:** 15,00 **Prot:** 17,65 **HC:** 109,74 **AGS:** 4,43 **Azu:** 30,79 **Sal:** 1,48

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

20

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 28,59 **Prot:** 37,38 **HC:** 80,25 **AGS:** 4,11 **Azu:** 3,81 **Sal:** 1,65

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

10

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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 543 **Lip:** 26,61 **Prot:** 26,18 **HC:** 57,64 **AGS:** 5,06 **Azu:** 21,50 **Sal:** 1,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo Eco

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 527 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,43 **HC:** 54,29 **AGS:** 6,84 **Azu:** 20,30 **Sal:** 1,67

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

14

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, Curcuma

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 540 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,65 **HC:** 58,57 **AGS:** 5,05 **Azu:** 17,25 **Sal:** 1,37

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66 **AGS:** 6,06 **Azu:** 20,25 **Sal:** 1,45

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

11

Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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: 732 **Lip:** 29,61 **Prot:** 25,04 **HC:** 92,31 **AGS:** 4,97 **Azu:** 25,70 **Sal:** 2,24

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

18

Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Agua, Zanahoria Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 20,07 **Prot:** 22,83 **HC:** 97,76 **AGS:** 3,34 **Azu:** 26,13 **Sal:** 1,33

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

15

Puchero Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 734 **Lip:** 22,39 **Prot:** 32,99 **HC:** 95,79 **AGS:** 5,18 **Azu:** 16,16 **Sal:** 2,20

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

22

Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerto Rodaja Eco

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: 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,25 **AGS:** 4,76 **Azu:** 18,73 **Sal:** 1,47

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

12

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 Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,69 **HC:** 106,10 **AGS:** 4,40 **Azu:** 30,30 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

19

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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: 544 **Lip:** 17,56 **Prot:** 26,92 **HC:** 69,53 **AGS:** 3,48 **Azu:** 27,54 **Sal:** 1,32

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

16

Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria

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 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 22,93 **Prot:** 24,12 **HC:** 85,82 **AGS:** 3,74 **Azu:** 4,34 **Sal:** 1,56

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

23

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00 **AGS:** 3,80 **Azu:** 19,41 **Sal:** 2,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

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, Mandarina y Naranja.