

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.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
23	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica (escarola y achicoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera Kcal: 745 Lip: 29,54 Prot: 24,62 HC: 98,27 AGS: 4,91 Azu: 26,34 Sal: 2,33 Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo	24	Crema de Calabacín ECO Calabacin 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 PLÁTANO Platano Banana 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	25	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, Vño Blanco, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 538 Lip: 21,76 Prot: 28,53 HC: 57,13 AGS: 5,53 Azu: 15,81 Sal: 1,37 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	26	Puchero Agua, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Ronderña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jños Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina 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	27	Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vño Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala 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
2	Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado 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 Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana 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	3	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, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala 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	4	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6° Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jños Gallego 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: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 6,54 Azu: 18,81 Sal: 1,45 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	5	Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción 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 Campesste Lech, Romana, Esc, Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera Kcal: 695 Lip: 28,71 Prot: 34,00 HC: 70,25 AGS: 4,76 Azu: 18,73 Sal: 1,48 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	6	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral NARANJA Naranja 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
9	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan PERA Pera Kcal: 791 Lip: 30,20 Prot: 27,16 HC: 106,44 AGS: 5,01 Azu: 26,54 Sal: 2,23 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	10	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 Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 572 Lip: 17,23 Prot: 15,68 HC: 88,47 AGS: 4,15 Azu: 18,46 Sal: 1,54 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	11	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 Jardinerá Albondiga Pollo, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco, Tomate Frito Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jños Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 552 Lip: 21,07 Prot: 32,36 HC: 59,44 AGS: 5,25 Azu: 18,97 Sal: 1,45 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	12	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana Kcal: 646 Lip: 13,57 Prot: 19,20 HC: 110,99 AGS: 2,19 Azu: 28,91 Sal: 1,21 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	13	Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 693 Lip: 26,85 Prot: 34,80 HC: 77,95 AGS: 4,31 Azu: 3,52 Sal: 1,70 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
16	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla 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 Pan Blanco Banquete Pan PLÁTANO Platano Banana Kcal: 654 Lip: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,33 AGS: 3,30 Azu: 35,03 Sal: 1,36 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	17	Arroz con Písto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,09 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	18	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6° Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jños Gallego 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: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 6,54 Azu: 18,81 Sal: 1,45 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	19	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vño Blanco, Perejil Eco, Jños Gallego Ensalada Clásica Ensalada Clasica (escarola y achicoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan NARANJA Naranja Kcal: 698 Lip: 29,02 Prot: 32,17 HC: 80,53 AGS: 4,79 Azu: 21,91 Sal: 1,70 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	20	Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porcion, Cebolla Dado Eco, Vño Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera Kcal: 698 Lip: 25,97 Prot: 29,23 HC: 88,35 AGS: 4,30 Azu: 18,99 Sal: 1,55 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo