

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	
15	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 644 Lip: 17,24 Prot: 16,32 HC: 106,27 AGS: 3,83 Azu: 30,25 Sal: 1,91 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	16	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado 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: 637 Lip: 24,40 Prot: 37,47 HC: 70,17 AGS: 3,52 Azu: 4,06 Sal: 1,60 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 544 Lip: 26,51 Prot: 26,19 HC: 57,57 AGS: 5,04 Azu: 21,36 Sal: 1,64 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	18	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 661 Lip: 23,32 Prot: 23,73 HC: 89,36 AGS: 4,13 Azu: 4,12 Sal: 1,44 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	19	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo 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 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 769 Lip: 30,48 Prot: 26,80 HC: 96,72 AGS: 5,17 Azu: 25,55 Sal: 2,18 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo
22	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 558 Lip: 20,45 Prot: 25,89 HC: 66,41 AGS: 3,80 Azu: 30,50 Sal: 1,23 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	23	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. 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 + Ave + Fruta o Lácteo	24	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, Pimenton Dulce Eco Patatas al Horno a la Provenzal 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: 481 Lip: 19,28 Prot: 27,17 HC: 51,03 AGS: 5,87 Azu: 19,72 Sal: 1,58 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	25	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado 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: 670 Lip: 20,50 Prot: 23,95 HC: 101,53 AGS: 3,37 Azu: 26,30 Sal: 1,25 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	26	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 615 Lip: 25,72 Prot: 28,80 HC: 65,08 AGS: 4,16 Azu: 6,07 Sal: 1,71 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo
29	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 634 Lip: 14,77 Prot: 18,30 HC: 106,45 AGS: 3,93 Azu: 30,91 Sal: 1,95 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	30	Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 734 Lip: 24,12 Prot: 26,49 HC: 105,58 AGS: 4,15 Azu: 26,57 Sal: 2,25 Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo	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, Sal Yodada Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 540 Lip: 21,40 Prot: 28,66 HC: 58,58 AGS: 5,05 Azu: 17,25 Sal: 1,13 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	2	Puchero 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 Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 699 Lip: 23,82 Prot: 32,58 HC: 93,19 AGS: 5,37 Azu: 18,05 Sal: 2,08 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	3	Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla, Pimiento Verde 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 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
6	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 596 Lip: 16,74 Prot: 18,18 HC: 93,20 AGS: 3,03 Azu: 20,21 Sal: 1,40 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	7	Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 762 Lip: 29,57 Prot: 38,70 HC: 86,30 AGS: 4,30 Azu: 4,01 Sal: 1,65 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	8	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, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado Eco Patatas al Horno a la Provenzal 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: 487 Lip: 22,56 Prot: 21,63 HC: 50,79 AGS: 5,97 Azu: 20,08 Sal: 1,41 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	9	Garbanzos con Espinacas Eco Garbanzo, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado 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	10	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli. 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: 750 Lip: 24,46 Prot: 15,24 HC: 114,40 AGS: 3,81 Azu: 31,11 Sal: 2,15 Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 15 22 29 6	9 16 23 30 7	10 17 24 1 8	11 18 25 2 9	12 19 26 3 10
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Merluza al Horno al Limón Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac. oil. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac. oil. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Merluza al Horno en Salsa Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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 Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, 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 6° PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Palometa al Vapor Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Puchero Eco Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Abadejo al Horno a la Gallega Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Pimenton Dulce Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Zanahoria, Pimiento Verde 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 6°, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburón, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	Lentejas guisadas con Arroz 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 (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Merluza a la Plancha en Salsa Verde* Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Garbanzos con Espinacas Eco Garbanzo, Agua, Espinacas Porción Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac. oil. Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8 15 22 29 6	9 16 23 30 7	10 17 24 1 8	11 18 25 2 9	12 19 26 3 10
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Merluza al Horno al Limón Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Verdura + Huevo + Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oll. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta (70-200)g, garcimar, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oll. Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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 Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, 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 6° PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	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 Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Puchero Eco Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Zanahoria, Pimiento Verde 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 6°, Sal Yodada PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	Lentejas guisadas con Arroz Eco Lenteja Marron Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Merluza a la Plancha en Salsa Verde* Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Pasta + Pescado + Fruta	Garbanzos con Espinacas Eco Garbanzo, 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 Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego PAN INTEGRAL Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta