

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, Nectarina,
Pera, Plátano y
Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
23	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 596 Lip: 21,62 Prot: 20,81 HC: 83,36 AGS: 3,25 Azu: 4,83 Sal: 1,38 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	24	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 730 Lip: 15,83 Prot: 23,29 HC: 123,04 AGS: 2,60 Azu: 40,76 Sal: 1,65 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	25	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 745 Lip: 24,98 Prot: 31,11 HC: 98,43 AGS: 4,55 Azu: 25,14 Sal: 1,33 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	26	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 501 Lip: 15,99 Prot: 20,16 HC: 65,32 AGS: 3,19 Azu: 3,42 Sal: 2,08 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	27	Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli. Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 723 Lip: 22,41 Prot: 26,37 HC: 106,95 AGS: 3,42 Azu: 28,17 Sal: 2,47 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo
30	Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 685 Lip: 24,79 Prot: 33,90 HC: 81,27 AGS: 4,78 Azu: 4,96 Sal: 2,14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	1	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 532 Lip: 22,13 Prot: 20,70 HC: 65,46 AGS: 3,80 Azu: 8,21 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	2	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 702 Lip: 25,29 Prot: 27,96 HC: 92,35 AGS: 5,57 Azu: 21,81 Sal: 1,78 Cena: Patata + Carne + Fruta	3	Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado 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, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 768 Lip: 30,64 Prot: 36,36 HC: 90,83 AGS: 4,95 Azu: 21,39 Sal: 1,65 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	4	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 649 Lip: 13,62 Prot: 19,56 HC: 112,77 AGS: 2,37 Azu: 34,35 Sal: 1,12 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
7	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 752 Lip: 21,01 Prot: 17,42 HC: 123,87 AGS: 3,32 Azu: 35,03 Sal: 1,37 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	8	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 825 Lip: 30,36 Prot: 28,03 HC: 113,67 AGS: 5,11 Azu: 29,94 Sal: 2,53 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	9	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 608 Lip: 17,30 Prot: 23,40 HC: 88,36 AGS: 3,64 Azu: 20,66 Sal: 1,67 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	10	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 560 Lip: 16,31 Prot: 21,36 HC: 78,50 AGS: 3,22 Azu: 16,94 Sal: 2,08 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	11	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 660 Lip: 22,08 Prot: 32,94 HC: 83,87 AGS: 3,43 Azu: 7,50 Sal: 1,32 Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo
14	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 619 Lip: 17,50 Prot: 15,09 HC: 103,85 AGS: 4,07 Azu: 5,95 Sal: 2,07 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo	15	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Ajo Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 664 Lip: 22,58 Prot: 22,50 HC: 95,46 AGS: 3,96 Azu: 33,56 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	16	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 656 Lip: 19,69 Prot: 24,70 HC: 97,81 AGS: 4,31 Azu: 29,52 Sal: 1,45 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	17	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 647 Lip: 21,67 Prot: 29,12 HC: 83,24 AGS: 3,81 Azu: 18,28 Sal: 1,68 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo	18	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 511 Lip: 23,05 Prot: 25,07 HC: 52,76 AGS: 3,80 Azu: 24,07 Sal: 1,28 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

Lunes

23 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

30 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Agrio Limón

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Huevo duro Arroz Vaporizado, Huevo Duro, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate y Berenjena Farfalle, Tomate Frito, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.coli.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate y Berenjena Farfalle, Tomate Frito, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

26 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Choco con Salsa de Zanahorias Poton, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.coli.

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.coli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

27 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.coli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

4 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

11 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta