

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.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>1</div> <div>Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</div> <div>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín</div> <div>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo</div>	<div>2</div> <div>Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</div> <div>Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco</div> <div>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 691 Lip: 25,80 Prot: 33,36 HC: 85,10 AGS: 4,30 Azu: 22,54 Sal: 1,64</div> <div>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo</div>	<div>3</div> <div>Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°</div> <div>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Ajo Picado Eco</div> <div>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.</div> <div>Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 AGS:6,06 Azu: 20,25 Sal: 1,45</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</div>	<div>4</div> <div>Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</div> <div>Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 670 Lip: 16,91 Prot: 19,15 HC: 110,18 AGS: 3,21 Azu: 35,51 Sal: 1,37</div> <div>Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo</div>	<div>5</div> <div>Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco</div> <div>Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada</div> <div>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 698 Lip: 25,97 Prot: 29,23 HC: 88,35 AGS: 4,30 Azu: 18,99 Sal: 1,55</div> <div>Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo</div>
<div>8</div> <div>Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</div> <div>Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 644 Lip: 17,24 Prot: 16,32 HC: 106,27 AGS: 3,83 Azu: 30,25 Sal: 1,91</div> <div>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo</div>	<div>9</div> <div>Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</div> <div>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Ajo Picado Eco</div> <div>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 637 Lip: 24,44 Prot: 37,47 HC: 70,20 AGS: 3,53 Azu: 4,12 Sal: 1,62</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo</div>	<div>10</div> <div>Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.</div> <div>Kcal: 543 Lip: 26,61 Prot: 26,18 HC: 57,64 AGS:5,06 Azu: 21,50 Sal: 1,68</div> <div>Cena: Verdura + Pescado + Fruta</div>	<div>11</div> <div>Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada</div> <div>Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco</div> <div>Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 671 Lip: 24,08 Prot: 23,77 HC: 90,06 AGS: 4,24 Azu: 4,88 Sal: 1,65</div> <div>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo</div>	<div>12</div> <div>Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco</div> <div>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla</div> <div>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</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 767 Lip: 30,52 Prot: 26,79 HC: 96,75 AGS: 5,18 Azu: 25,61 Sal: 2,20</div> <div>Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo</div>
<div>15</div> <div>Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco</div> <div>Chuleta de Pavo al Horno al Ajillo* Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco</div> <div>Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo</div> <div>Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 558 Lip: 20,45 Prot: 25,89 HC: 66,41 AGS: 3,80 Azu: 30,50 Sal: 1,23</div> <div>Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo</div>	<div>16</div> <div>Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</div> <div>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín</div> <div>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08</div> <div>Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo</div>	<div>17</div> <div>Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°</div> <div>Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco</div> <div>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.</div> <div>Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29 AGS:6,84 Azu: 20,30 Sal: 1,67</div> <div>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</div>	<div>18</div> <div>Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado</div> <div>Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</div> <div>Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 670 Lip: 20,54 Prot: 23,95 HC: 101,56 AGS: 3,38 Azu: 26,36 Sal: 1,27</div> <div>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo</div>	<div>19</div> <div>Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada</div> <div>Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon</div> <div>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°</div> <div>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 615 Lip: 25,72 Prot: 28,80 HC: 65,08 AGS: 4,16 Azu: 6,07 Sal: 1,71</div> <div>Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo</div>
<div>22</div> <div>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</div> <div>Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 634 Lip: 14,77 Prot: 18,30 HC: 106,45 AGS: 3,93 Azu: 30,91 Sal: 1,95</div> <div>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo</div>	<div>23</div> <div>Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</div> <div>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla</div> <div>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan</div> <div>Fruta de Temporada</div> <div>Kcal: 730 Lip: 24,15 Prot: 26,49 HC: 105,22 AGS: 4,16 Azu: 26,23 Sal: 2,27</div> <div>Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo</div>	<div>24</div>	<div>25</div>	<div>26</div>

Lunes

- 1

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

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 8

Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado 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

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta
- 15

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 22

Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Calabaza 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

Martes

- 2

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 9

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
- 16

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

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 3

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 Limón

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

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 10

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Merluza con Tomate (IS) Albondigas Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 17

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 Panaderas 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

Jueves

- 4

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

Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 11

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

Salmón al Horno al Ajillo Salmón Porción, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

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

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 18

Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 25

Viernes

- 5

Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porción, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla 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 INTEGRAL

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 19

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

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Lunes

- 1

Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde 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 Vño Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 8

Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 Vño Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta
- 15

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, Vño Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 22

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

Martes

- 2

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, Vño Blanco, Laurel Polvo Eco

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

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 9

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
- 16

Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde 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 Vño Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23

Miércoles

- 3

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

Merluza al Horno al Limón Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas Panaderas 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 + Pescado + Fruta
- 10

Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Merluza con Tomate (IS) Albondigas Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jñnos Gallego

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

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Verdura + Pescado + Fruta
- 17

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

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vño Blanco, Laurel Polvo Eco

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

PAN BLANCO

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 24

Jueves

- 4

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

Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 11

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, 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) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

PAN BLANCO

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 18

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 25

Viernes

- 5

Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porción, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco

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

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta
- 19

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

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

PAN INTEGRAL

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
- 26

Lunes

1	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta
8	Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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 Vño Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Fruta
15	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Fruta
22	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Macarrones Sin Gluten con Calabaza y Calabacín Macarrones S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Martes

2	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, Vño Blanco, Laurel Polvo Eco Ensalada Clásica Ensalada Clásica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
9	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
16	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

3	Ensalada de Tomate (1°) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil Eco, Jinos Gallego, Ajo Picado Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Yogur de Soja Natural (Alpro) Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Fruta
10	Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6° 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, Pirejil Eco, Jinos Gallego PAN BLANCO Yogur de Soja Natural (Alpro) Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Fruta
17	Ensalada de Tomate (1°) Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vño Blanco, Ajo Picado Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco PAN BLANCO Yogur de Soja Natural (Alpro) Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Ave + Fruta
24	

Jueves

4	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Ave + Fruta
11	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, 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) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Ave + Fruta
18	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Patatas con Pavo y Zanahoria Patata, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
25	

Viernes

5	Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Patata + Ave + Fruta
12	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, Anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco Palometa al Horno al Ajillo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vño Blanco 6°, Sal Yodada PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Pasta + Ave + Fruta
19	Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, 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 Vño Blanco 6° PAN BLANCO Fruta de Temporada Cena: Verdura + Ave + Fruta
26	