

Lunes

23 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

PLÁTANO Platano Banana

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

2 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

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 668 **Lip:** 16,91 **Prot:** 18,78 **HC:** 109,70 **AGS:** 3,17 **Azu:** 32,06 **Sal:** 1,40

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción 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: 666 **Lip:** 16,52 **Prot:** 18,63 **HC:** 109,88 **AGS:** 2,62 **Azu:** 29,62 **Sal:** 1,13

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

16 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla 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 Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

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

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

Martes

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

PERA Pera

Kcal: 730 **Lip:** 24,15 **Prot:** 26,49 **HC:** 105,22 **AGS:** 4,16 **Azu:** 26,23 **Sal:** 2,27

Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo

3 Lentejas guisadas con Arroz 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) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 762 **Lip:** 29,61 **Prot:** 38,69 **HC:** 86,33 **AGS:** 4,31 **Azu:** 4,07 **Sal:** 1,67

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino 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 + Ave + Fruta o Lácteo

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

Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

NARANJA Naranja

Kcal: 689 **Lip:** 25,80 **Prot:** 33,36 **HC:** 84,71 **AGS:** 4,30 **Azu:** 22,14 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

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, Vino Blanco, Sal Yodada

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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, Jhnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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 Jardinera Albondiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 554 **Lip:** 20,71 **Prot:** 32,48 **HC:** 60,88 **AGS:** 4,77 **Azu:** 20,41 **Sal:** 1,45

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 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, Jhnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

26 Puchero Agua, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, 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, Jhnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 735 **Lip:** 23,82 **Prot:** 32,58 **HC:** 93,19 **AGS:** 5,37 **Azu:** 16,05 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

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, 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

PERA Pera

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

12 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

MANDARINA Mandarina

Kcal: 572 **Lip:** 17,08 **Prot:** 15,72 **HC:** 89,77 **AGS:** 3,69 **Azu:** 18,40 **Sal:** 1,91

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

19 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 Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 670 **Lip:** 16,91 **Prot:** 19,15 **HC:** 110,18 **AGS:** 3,21 **Azu:** 35,51 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Viernes

27 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

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

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/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

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

13 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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 Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 710 **Lip:** 23,51 **Prot:** 37,19 **HC:** 87,67 **AGS:** 3,85 **Azu:** 3,29 **Sal:** 1,65

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

20 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, Vino 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

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

23 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

2 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, 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
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco
Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

24 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, 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) 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

10 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Miércoles

25 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 S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

PAN BLANCO
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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: Pasta + Pescado + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo al Horno a la Jardinera Abadejo Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
PAN BLANCO
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 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 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

Jueves

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

5 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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

12 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 + Huevo + Lácteo o Fruta

19 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

Viernes

27 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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

6 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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

13 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla 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 de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

PAN INTEGRAL
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

20 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, Sal Yodada, Ajo

PAN INTEGRAL
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes

23 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

2 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, 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
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Verde Dado 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

24 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo 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: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

3 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, 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) 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

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

17 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, Laurel Polvo Eco

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

Miércoles

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, Vino Blanco, Sal Yodada

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

PAN BLANCO
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado 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: Pasta + Pescado + Fruta

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 Jardineria Albondiga Pollo, Gulsante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

PAN BLANCO
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 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 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

Jueves

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

5 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

12 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 + Huevo + Lácteo o Fruta

19 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

Viernes

27 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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 + Ave + Lácteo o Fruta

13 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla 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 de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

PAN INTEGRAL
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

20 Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco

Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino 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

Lunes

23 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

2 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco
Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Verde Dado Eco

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

16 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada
PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

24 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

3 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, 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) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregili Eco, hnos Gallego
PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Horno al Ajillo Salmón Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

17 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, Laurel Polvo Eco
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

25 **Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Sal Yodada

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

PAN BLANCO
Yogur de Soja Natural (Alpro) Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Tomate (1º)** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregili Eco, hnos 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: Pasta + Pescado + Fruta

11 **Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregili Eco, hnos Gallego, Sal Yodada

PAN BLANCO
Yogur de Soja Natural (Alpro) Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 **Ensalada de Tomate (1º)** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregili Eco, hnos 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

Jueves

26 Puchero Patata Dado Eco, Agua, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, 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, Peregili Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

5 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

12 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 + Ave + Fruta

19 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

PAN BLANCO
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

27 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Merluza a La Plancha al Ajo y Peregil 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 + Fruta

6 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Merluza al Horno Encebollada Merluza Filete C/p, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
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 + Ave + Fruta

13 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla 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 de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
PAN INTEGRAL
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

PAN INTEGRAL
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta