

Lunes

1	Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Gallet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 654 Lip: 16,82 Prot: 18,43 HC: 106,33 AGS: 3,30 Azu: 35,03 Sal: 1,36
	Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo
8	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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) ECO Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo
15	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,51 Azu: 5,47 Sal: 2,08
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo
22	Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
	Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 745 Lip: 29,54 Prot: 24,62 HC: 98,27 AGS: 4,91 Azu: 26,34 Sal: 2,32
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

2	Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 653 Lip: 23,45 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,51 Azu: 5,47 Sal: 2,08
	Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo
9	Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
	Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil Eco,hnos 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: 610 Lip: 23,89 Prot: 36,12 HC: 65,74 AGS: 3,44 Azu: 3,83 Sal: 1,67
	Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo
16	Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, 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 Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 596 Lip: 25,31 Prot: 27,91 HC: 62,57 AGS: 4,09 Azu: 6,13 Sal: 1,70
	Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
23	Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
	Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 646 Lip: 15,00 Prot: 17,65 HC: 109,74 AGS: 4,43 Azu: 30,79 Sal: 1,48
	Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Miércoles

3	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,hnos Gallego, Ajo Picado Eco
	Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
	Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 AGS: 6,06 Azu: 20,25 Sal: 1,45
	Cena: Verdura + Huevo + Fruta
10	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 ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco,hnos Gallego, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
	Kcal: 543 Lip: 26,61 Prot: 26,18 HC: 57,64 AGS: 5,06 Azu: 21,50 Sal: 1,68
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta
17	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 Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
	Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29 AGS: 6,84 Azu: 20,30 Sal: 1,67
	Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

4	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, 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
	Fruta de Temporada
	Kcal: 701 Lip: 28,85 Prot: 32,17 HC: 81,13 AGS: 4,76 Azu: 22,51 Sal: 1,69
	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo
11	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
	Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan
	Fruta de Temporada
	Kcal: 732 Lip: 29,61 Prot: 25,04 HC: 92,31 AGS: 4,97 Azu: 25,70 Sal: 2,24
	Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo
18	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco
	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: 648 Lip: 20,07 Prot: 22,83 HC: 97,76 AGS: 3,34 Azu: 26,13 Sal: 1,33
	Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Viernes

5	Cazuela de Patatas con Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Guisante Eco, Zanahoria Dado 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 ECO Arroz Vaporizado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 692 Lip: 25,97 Prot: 29,38 HC: 86,07 AGS: 4,32 Azu: 19,23 Sal: 1,54
	Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo
12	Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
	Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 656 Lip: 17,75 Prot: 16,69 HC: 106,10 AGS: 4,40 Azu: 30,30 Sal: 1,55
	Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo
19	Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco
	Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
	Fruta de Temporada
	Kcal: 544 Lip: 17,56 Prot: 26,92 HC: 69,53 AGS: 3,48 Azu: 27,54 Sal: 1,32
	Cena: Pasta + Pescado + 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. Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.