

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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Martes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Miércoles |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Viernes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26    | Potaje de Alubias Blancas con Calabacín<br>Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla<br>Patata/cebolla<br><br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 791 <b>Lip:</b> 30,20 <b>Prot:</b> 27,16 <b>HC:</b> 106,44 <b>AGS:</b> 5,01 <b>Azu:</b> 26,54 <b>Sal:</b> 2,23<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo                                           | 27     | Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco<br><br>Macarrones con Tomate y Queso ECO<br>Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>MANDARINA Mandarina<br><b>Kcal:</b> 572 <b>Lip:</b> 17,23 <b>Prot:</b> 15,68 <b>HC:</b> 88,47 <b>AGS:</b> 4,15 <b>Azu:</b> 18,46 <b>Sal:</b> 1,54<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                                                                                           | 28        | Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 554 <b>Lip:</b> 20,71 <b>Prot:</b> 32,48 <b>HC:</b> 60,88 <b>AGS:</b> 4,77 <b>Azu:</b> 20,41 <b>Sal:</b> 1,45<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta | 29     | Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco<br><br>Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 646 <b>Lip:</b> 13,57 <b>Prot:</b> 19,20 <b>HC:</b> 110,99 <b>AGS:</b> 2,19 <b>Azu:</b> 28,91 <b>Sal:</b> 1,21<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                                                                                                                                                                                                          | 30      | Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco<br><br>Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco<br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>MANZANA Manzana Royal Gala<br><b>Kcal:</b> 693 <b>Lip:</b> 26,85 <b>Prot:</b> 34,80 <b>HC:</b> 77,95 <b>AGS:</b> 4,31 <b>Azu:</b> 3,52 <b>Sal:</b> 1,70<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta o Lácteo |
| 2     | Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 654 <b>Lip:</b> 16,82 <b>Prot:</b> 18,43 <b>HC:</b> 106,33 <b>AGS:</b> 3,30 <b>Azu:</b> 35,03 <b>Sal:</b> 1,36<br><b>Cena:</b> Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo                                                                                   | 3      | Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla<br>Patata/calabacin<br><br>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>MANZANA Manzana Royal Gala<br><b>Kcal:</b> 621 <b>Lip:</b> 19,85 <b>Prot:</b> 13,81 <b>HC:</b> 96,25 <b>AGS:</b> 3,00 <b>Azu:</b> 5,47 <b>Sal:</b> 2,09<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo    | 4         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5      | Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br><br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Ajo Picado Eco<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco<br>Pan Blanco Banquete Pan<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 504 <b>Lip:</b> 23,07 <b>Prot:</b> 22,09 <b>HC:</b> 53,66 <b>AGS:</b> 6,06 <b>Azu:</b> 20,25 <b>Sal:</b> 1,45<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta             | 6       | Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco<br>Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco<br>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br>NARANJA Naranja<br><b>Kcal:</b> 698 <b>Lip:</b> 29,02 <b>Prot:</b> 32,17 <b>HC:</b> 80,53 <b>AGS:</b> 4,79 <b>Azu:</b> 21,91 <b>Sal:</b> 1,70<br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo                                                                 |
| 9     | Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco<br><br>Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmón Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 698 <b>Lip:</b> 25,97 <b>Prot:</b> 29,23 <b>HC:</b> 88,35 <b>AGS:</b> 4,30 <b>Azu:</b> 18,99 <b>Sal:</b> 1,55<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo | 10     | Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco<br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla<br>Patata/cebolla<br><br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 749 <b>Lip:</b> 29,81 <b>Prot:</b> 25,10 <b>HC:</b> 97,31 <b>AGS:</b> 4,89 <b>Azu:</b> 25,98 <b>Sal:</b> 2,22<br><b>Cena:</b> Pasta + Ave + Fruta o Lácteo          | 11        | Alubias Blancas Guisadas ECO Agua, Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eco Oregano Hoja, Ajo Picado Eco<br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>MANDARINA Mandarina<br><b>Kcal:</b> 670 <b>Lip:</b> 24,17 <b>Prot:</b> 37,32 <b>HC:</b> 79,24 <b>AGS:</b> 3,47 <b>Azu:</b> 17,33 <b>Sal:</b> 1,68<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo                                         | 12     | Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 543 <b>Lip:</b> 26,61 <b>Prot:</b> 26,18 <b>HC:</b> 57,64 <b>AGS:</b> 5,06 <b>Azu:</b> 21,50 <b>Sal:</b> 1,69<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta | 13      | Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco<br><br>Macarrones con Tomate y Queso ECO Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 656 <b>Lip:</b> 17,75 <b>Prot:</b> 16,69 <b>HC:</b> 106,10 <b>AGS:</b> 4,40 <b>Azu:</b> 30,30 <b>Sal:</b> 1,55<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo                                                                                                                          |
| 16    | Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla<br>Patata/calabacin<br><br>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>NARANJA Naranja<br><b>Kcal:</b> 616 <b>Lip:</b> 20,30 <b>Prot:</b> 14,56 <b>HC:</b> 93,40 <b>AGS:</b> 3,05 <b>Azu:</b> 18,37 <b>Sal:</b> 2,08<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo           | 17     | Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon<br><br>Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>MANZANA Manzana Royal Gala<br><b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 25,31 <b>Prot:</b> 28,36 <b>HC:</b> 78,32 <b>AGS:</b> 4,09 <b>Azu:</b> 6,13 <b>Sal:</b> 1,72<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta o Lácteo | 18        | Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br>Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 527 <b>Lip:</b> 23,70 <b>Prot:</b> 26,43 <b>HC:</b> 54,29 <b>AGS:</b> 6,84 <b>Azu:</b> 20,30 <b>Sal:</b> 1,67<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                       | 19     | Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco<br>Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 648 <b>Lip:</b> 20,07 <b>Prot:</b> 22,83 <b>HC:</b> 97,76 <b>AGS:</b> 3,34 <b>Azu:</b> 26,13 <b>Sal:</b> 1,33<br><b>Cena:</b> Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo                                                                                                                                                                                             | 20      | Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco<br><br>Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Guisantes al Vapor ECO (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 544 <b>Lip:</b> 17,56 <b>Prot:</b> 26,92 <b>HC:</b> 69,53 <b>AGS:</b> 3,48 <b>Azu:</b> 27,54 <b>Sal:</b> 1,32<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo                                       |