

Lunes

23 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 541 **Lip:** 24,41 **Prot:** 17,00 **HC:** 64,87 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,63 **Sal:** 1,98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco 5kg (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 520 **Lip:** 14,76 **Prot:** 14,88 **HC:** 81,40 **AGS:** 2,80 **Azu:** 19,19 **Sal:** 1,15

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 544 **Lip:** 24,37 **Prot:** 17,59 **HC:** 65,27 **AGS:** 4,17 **Azu:** 16,25 **Sal:** 1,92

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 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 (Galet Blanco), anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 517 **Lip:** 14,73 **Prot:** 15,02 **HC:** 80,61 **AGS:** 2,83 **Azu:** 22,27 **Sal:** 1,12

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

24 Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos Eco con Tomate, Orégano y Queso Farfalle Blanco Eco 3kg, anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 511 **Lip:** 13,27 **Prot:** 14,41 **HC:** 83,57 **AGS:** 3,78 **Azu:** 17,98 **Sal:** 1,22

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

3 Lentejas guisadas con Arroz ECO 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 ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 474 **Lip:** 19,50 **Prot:** 24,01 **HC:** 52,00 **AGS:** 2,73 **Azu:** 1,64 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 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 Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 472 **Lip:** 15,14 **Prot:** 12,89 **HC:** 71,03 **AGS:** 3,57 **Azu:** 11,26 **Sal:** 1,29

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Arroz con Písto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacín 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Pasta + 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, Vино Blanco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 469 **Lip:** 19,19 **Prot:** 24,66 **HC:** 49,73 **AGS:** 4,59 **Azu:** 16,95 **Sal:** 1,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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 Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 **Lip:** 17,98 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

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, hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 434 **Lip:** 16,92 **Prot:** 23,99 **HC:** 47,72 **AGS:** 4,02 **Azu:** 19,01 **Sal:** 1,09

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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 Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 382 **Lip:** 17,98 **Prot:** 16,09 **HC:** 39,86 **AGS:** 5,07 **Azu:** 19,07 **Sal:** 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

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

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado, Patata Dado 20x20, 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 Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 475 **Lip:** 15,66 **Prot:** 22,27 **HC:** 59,26 **AGS:** 3,85 **Azu:** 9,25 **Sal:** 1,58

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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 437 **Lip:** 18,89 **Prot:** 21,03 **HC:** 43,21 **AGS:** 3,11 **Azu:** 10,17 **Sal:** 0,98

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 509 **Lip:** 12,06 **Prot:** 15,71 **HC:** 84,01 **AGS:** 1,91 **Azu:** 16,60 **Sal:** 1,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Calabacín Dado Eco

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

NARANJA Naranja

Kcal: 424 **Lip:** 18,57 **Prot:** 19,93 **HC:** 42,02 **AGS:** 3,28 **Azu:** 9,28 **Sal:** 1,15

Cena: Ensalada + Pescado + 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, Vино Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 495 **Lip:** 18,54 **Prot:** 17,64 **HC:** 63,88 **AGS:** 2,97 **Azu:** 3,60 **Sal:** 1,18

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/calabacin

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

NARANJA Naranja

Kcal: 569 **Lip:** 23,49 **Prot:** 12,67 **HC:** 73,66 **AGS:** 3,56 **Azu:** 13,09 **Sal:** 2,12

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

13 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Zanahoria 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 Vино Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 450 **Lip:** 18,82 **Prot:** 22,30 **HC:** 48,38 **AGS:** 2,96 **Azu:** 2,71 **Sal:** 1,15

Cena: Patata + Ave + 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 Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 501 **Lip:** 18,78 **Prot:** 20,81 **HC:** 63,22 **AGS:** 3,10 **Azu:** 10,36 **Sal:** 1,09

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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.