

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	
23	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg. anna Ecologica, Calabaza Dado Eco, Patata 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 Blanco Banquete Pan PERA Pera Kcal: 542 Lip: 24.51 Prot: 17.27 HC: 64.02 AGS: 4.16 Azu: 15.99 Sal: 1.89 Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	24	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, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANDARINA Mandarina Kcal: 428 Lip: 16.97 Prot: 24.10 HC: 46.16 AGS: 2.48 Azu: 9.41 Sal: 1.15 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	25	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 Triturado, Tomate Frito Eco, 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 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 433 Lip: 21.37 Prot: 21.03 HC: 44.79 AGS: 4.74 Azu: 18.36 Sal: 1.23 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	26	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 Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 492 Lip: 18.86 Prot: 16.64 HC: 62.95 AGS: 3.20 Azu: 4.23 Sal: 1.29 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	27	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 PLÁTANO Platano Banana Kcal: 515 Lip: 15.46 Prot: 13.37 HC: 79.85 AGS: 3.72 Azu: 17.53 Sal: 1.28 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
6	Garbanzos Estofados con Verduras ECO Agua, Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg. anna Ecologica, 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 PERA Pera Kcal: 397 Lip: 12.50 Prot: 14.75 HC: 54.49 AGS: 2.40 Azu: 11.21 Sal: 0.84 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	7	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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 513 Lip: 20.69 Prot: 21.35 HC: 58.93 AGS: 3.34 Azu: 5.15 Sal: 1.36 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta	8	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Laurel Polvo 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: 394 Lip: 18.74 Prot: 18.68 HC: 38.82 AGS: 6.03 Azu: 17.66 Sal: 1.26 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	9	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Calabacin 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 NARANJA Naranja Kcal: 526 Lip: 19.45 Prot: 12.55 HC: 74.58 AGS: 2.93 Azu: 11.95 Sal: 1.91 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	10	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 Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana Kcal: 384 Lip: 14.82 Prot: 16.82 HC: 46.01 AGS: 2.68 Azu: 17.30 Sal: 1.07 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
13	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 PERA Pera Kcal: 541 Lip: 24.41 Prot: 17.00 HC: 64.87 AGS: 4.18 Azu: 16.63 Sal: 1.98 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta	14	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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PLÁTANO Platano Banana Kcal: 516 Lip: 13.50 Prot: 14.57 HC: 83.59 AGS: 3.86 Azu: 17.93 Sal: 1.22 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	15	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 Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 466 Lip: 19.55 Prot: 24.54 HC: 48.29 AGS: 5.07 Azu: 15.51 Sal: 1.14 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16	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 Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 452 Lip: 18.49 Prot: 21.33 HC: 47.27 AGS: 4.17 Azu: 8.51 Sal: 1.57 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	17	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 (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
20	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	21	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 Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 476 Lip: 20.00 Prot: 24.83 HC: 49.73 AGS: 2.86 Azu: 2.76 Sal: 1.15 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	22	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 Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 380 Lip: 18.35 Prot: 15.97 HC: 38.42 AGS: 5.55 Azu: 17.63 Sal: 1.12 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23	Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg. anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco Jamonicito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamonico, 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: 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	24	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 Vino 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