

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<br>Lenteja Marron Pardina Eco 5kg. anna Ecologica, Agua, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco<br><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 | 24     | Alubias Blancas Guisadas ECO Patata Dado Eco, Agua, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Tomillo Hoja Eco<br><br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>MANDARINA Mandarina<br><b>Kcal:</b> 683 <b>Lip:</b> 24,53 <b>Prot:</b> 37,73 <b>HC:</b> 80,37 <b>AGS:</b> 3,59 <b>Azu:</b> 17,32 <b>Sal:</b> 1,70<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo | 25        | 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, Sal Yodada, Perejil Eco, Jnros Gallego<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 | 26     | Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br><br>Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>MANZANA Manzana Royal Gala<br><b>Kcal:</b> 654 <b>Lip:</b> 24,11 <b>Prot:</b> 24,36 <b>HC:</b> 88,65 <b>AGS:</b> 4,20 <b>Azu:</b> 4,38 <b>Sal:</b> 1,64<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                      | 27      | Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra 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                                                                   |
| 6     | 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, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 635 <b>Lip:</b> 19,80 <b>Prot:</b> 23,49 <b>HC:</b> 95,12 <b>AGS:</b> 3,49 <b>Azu:</b> 20,24 <b>Sal:</b> 1,33<br><b>Cena:</b> Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo                                                                                                     | 7      | 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz 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> 670 <b>Lip:</b> 25,66 <b>Prot:</b> 28,77 <b>HC:</b> 79,45 <b>AGS:</b> 4,21 <b>Azu:</b> 6,13 <b>Sal:</b> 1,74<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta o Lácteo                   | 8         | Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br>Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Perejil Eco, Jnros Gallego<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada<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                                       | 9      | Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacin Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla 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> 606 <b>Lip:</b> 20,14 <b>Prot:</b> 14,88 <b>HC:</b> 93,83 <b>AGS:</b> 3,02 <b>Azu:</b> 18,26 <b>Sal:</b> 2,08<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo                                                       | 10      | Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria 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>Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 519 <b>Lip:</b> 17,42 <b>Prot:</b> 24,51 <b>HC:</b> 65,84 <b>AGS:</b> 3,39 <b>Azu:</b> 29,43 <b>Sal:</b> 1,32<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo           |
| 13    | Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla<br><br>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 745 <b>Lip:</b> 29,54 <b>Prot:</b> 24,62 <b>HC:</b> 98,27 <b>AGS:</b> 4,91 <b>Azu:</b> 26,34 <b>Sal:</b> 2,33<br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo                                                                       | 14     | Crema de Calabacín ECO Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco<br><br>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<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 15,35 <b>Prot:</b> 18,06 <b>HC:</b> 110,87 <b>AGS:</b> 4,55 <b>Azu:</b> 30,79 <b>Sal:</b> 1,50<br><b>Cena:</b> Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo                                                                                                     | 15        | Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco<br><br>Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo<br><br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 535 <b>Lip:</b> 21,31 <b>Prot:</b> 28,83 <b>HC:</b> 58,81 <b>AGS:</b> 5,03 <b>Azu:</b> 17,19 <b>Sal:</b> 1,37<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                                                            | 16     | Puchero Agua, Garbanzo Eco 5kg. anna Ecologica, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><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> 684 <b>Lip:</b> 24,40 <b>Prot:</b> 31,36 <b>HC:</b> 79,43 <b>AGS:</b> 5,34 <b>Azu:</b> 15,17 <b>Sal:</b> 2,09<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo | 17      | Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla<br><br>Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco<br><br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>MANZANA Manzana Royal Gala<br><b>Kcal:</b> 638 <b>Lip:</b> 22,77 <b>Prot:</b> 24,45 <b>HC:</b> 86,26 <b>AGS:</b> 3,70 <b>Azu:</b> 4,23 <b>Sal:</b> 1,56<br><b>Cena:</b> Patata + Ave + Fruta o Lácteo |
| 20    | Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado 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><br>PLÁTANO Platano Banana<br><b>Kcal:</b> 657 <b>Lip:</b> 16,85 <b>Prot:</b> 18,30 <b>HC:</b> 107,12 <b>AGS:</b> 3,27 <b>Azu:</b> 31,94 <b>Sal:</b> 1,39<br><b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo o Fruta                                                                                  | 21     | Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon<br>Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz 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> 728 <b>Lip:</b> 28,59 <b>Prot:</b> 37,38 <b>HC:</b> 80,25 <b>AGS:</b> 4,11 <b>Azu:</b> 3,81 <b>Sal:</b> 1,65<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                 | 22        | Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°<br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada<br>Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada<br>Pan Blanco Banquete Pan<br><br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.<br><b>Kcal:</b> 502 <b>Lip:</b> 23,43 <b>Prot:</b> 21,97 <b>HC:</b> 52,22 <b>AGS:</b> 6,54 <b>Azu:</b> 18,81 <b>Sal:</b> 1,45<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                             | 23     | Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg. anna Ecologica, Agua, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br>Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja 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>PERA Pera<br><b>Kcal:</b> 695 <b>Lip:</b> 28,71 <b>Prot:</b> 34,00 <b>HC:</b> 70,25 <b>AGS:</b> 4,76 <b>Azu:</b> 18,73 <b>Sal:</b> 1,48<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo                        | 24      | Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada<br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin<br><br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral<br>NARANJA Naranja<br><b>Kcal:</b> 685 <b>Lip:</b> 25,22 <b>Prot:</b> 14,68 <b>HC:</b> 98,00 <b>AGS:</b> 3,80 <b>Azu:</b> 19,41 <b>Sal:</b> 2,37<br><b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta o Lácteo        |