

Lunes

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Great Nort Extra, Agua, Patata Dado, Calabacín

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 539 **Lip:** 24,46 **Prot:** 17,24 **HC:** 64,19 **AGS:** 4,21 **Azu:** 16,43 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 423 **Lip:** 14,19 **Prot:** 14,68 **HC:** 61,39 **AGS:** 2,52 **Azu:** 20,09 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla

Macarrones ECO con Tomate y Queso Macarrones Blancos Eco, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 519 **Lip:** 15,19 **Prot:** 13,81 **HC:** 81,66 **AGS:** 3,38 **Azu:** 25,87 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Pimiento Rojo

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 497 **Lip:** 12,60 **Prot:** 21,24 **HC:** 77,33 **AGS:** 2,68 **Azu:** 22,77 **Sal:** 1,42

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

25 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 15,50 **Prot:** 14,02 **HC:** 91,25 **AGS:** 2,48 **Azu:** 20,31 **Sal:** 1,11

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

4 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 489 **Lip:** 16,81 **Prot:** 11,70 **HC:** 75,32 **AGS:** 3,95 **Azu:** 3,79 **Sal:** 1,79

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Agua, Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 24,23 **Prot:** 17,11 **HC:** 62,13 **AGS:** 4,18 **Azu:** 16,07 **Sal:** 1,93

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacín, Cebolla

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) ECO Zanahoria, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Ajo Pelado

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 2,88 **Sal:** 1,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

26 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Pícada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 545 **Lip:** 18,08 **Prot:** 23,61 **HC:** 71,38 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,64 **Sal:** 1,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Agua, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 435 **Lip:** 16,66 **Prot:** 15,15 **HC:** 57,47 **AGS:** 4,04 **Azu:** 23,13 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,78 **HC:** 70,71 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,53 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,82 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

27 Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja
Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 432 **Lip:** 18,01 **Prot:** 16,31 **HC:** 53,73 **AGS:** 4,89 **Azu:** 9,64 **Sal:** 1,49

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

6 Códigos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 507 **Lip:** 17,68 **Prot:** 19,40 **HC:** 56,65 **AGS:** 2,87 **Azu:** 12,31 **Sal:** 1,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas ECO Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 417 **Lip:** 16,85 **Prot:** 23,62 **HC:** 45,24 **AGS:** 2,46 **Azu:** 9,95 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Garbanzo Chico Extra, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 422 **Lip:** 17,48 **Prot:** 20,03 **HC:** 48,12 **AGS:** 2,76 **Azu:** 15,36 **Sal:** 0,98

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

28 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco



Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Pimiento Verde, Patata Dado

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 408 **Lip:** 17,39 **Prot:** 19,08 **HC:** 45,27 **AGS:** 2,60 **Azu:** 4,27 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

7 Crema de Calabaza ECO Calabaza, Patata Dado, Agua, Cebolla

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Agrio Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 417 **Lip:** 19,40 **Prot:** 19,03 **HC:** 42,89 **AGS:** 3,17 **Azu:** 15,45 **Sal:** 1,19

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 442 **Lip:** 17,43 **Prot:** 17,44 **HC:** 60,53 **AGS:** 2,68 **Azu:** 5,90 **Sal:** 1,18

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Patata Dado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 468 **Lip:** 24,98 **Prot:** 28,57 **HC:** 57,05 **AGS:** 4,21 **Azu:** 12,04 **Sal:** 1,38

Cena: Patata + Carne + 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. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.