

Lunes

24 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oil.

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

Kcal: 500 **Lip:** 22,51 **Prot:** 15,77 **HC:** 59,47 **AGS:** 3,38 **Azu:** 16,12 **Sal:** 1,95

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

31 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: 383 **Lip:** 14,19 **Prot:** 14,36 **HC:** 52,27 **AGS:** 2,46 **Azu:** 13,45 **Sal:** 0,93

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

7 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:** 17,23 **HC:** 64,22 **AGS:** 4,21 **Azu:** 16,38 **Sal:** 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

21 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:** 0,92

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

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

Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 564 **Lip:** 13,67 **Prot:** 18,55 **HC:** 91,52 **AGS:** 2,22 **Azu:** 26,42 **Sal:** 1,24

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado, Agrio Limon

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: 523 **Lip:** 21,46 **Prot:** 24,85 **HC:** 56,27 **AGS:** 4,44 **Azu:** 4,11 **Sal:** 1,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 561 **Lip:** 15,64 **Prot:** 13,27 **HC:** 89,65 **AGS:** 2,49 **Azu:** 19,15 **Sal:** 1,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 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: 499 **Lip:** 16,96 **Prot:** 11,39 **HC:** 74,91 **AGS:** 3,98 **Azu:** 3,90 **Sal:** 1,79

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, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado

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

Kcal: 469 **Lip:** 17,46 **Prot:** 20,09 **HC:** 57,50 **AGS:** 3,62 **Azu:** 20,19 **Sal:** 0,86

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maiz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

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

Kcal: 434 **Lip:** 17,38 **Prot:** 17,12 **HC:** 54,14 **AGS:** 4,36 **Azu:** 18,18 **Sal:** 1,02

Cena: Patata + Carne + Fruta

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

Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

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

Kcal: 544 **Lip:** 17,78 **Prot:** 23,60 **HC:** 71,37 **AGS:** 3,93 **Azu:** 20,10 **Sal:** 1,31

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maiz 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:** 15,14 **HC:** 57,50 **AGS:** 4,04 **Azu:** 23,08 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

27 Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Cebolla

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria , Cebolla, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 430 **Lip:** 18,07 **Prot:** 16,32 **HC:** 53,61 **AGS:** 4,91 **Azu:** 9,31 **Sal:** 1,49

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puerro Rodaja

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: 430 **Lip:** 19,25 **Prot:** 20,59 **HC:** 45,81 **AGS:** 3,12 **Azu:** 11,18 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Crema de Calabacín ECO Calabacín, Patata Dado, Agua, Cebolla

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja

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:** 1,48

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, 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: 506 **Lip:** 17,77 **Prot:** 19,39 **HC:** 56,32 **AGS:** 2,88 **Azu:** 11,99 **Sal:** 1,29

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

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

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

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: 490 **Lip:** 18,52 **Prot:** 15,29 **HC:** 65,37 **AGS:** 2,76 **Azu:** 3,41 **Sal:** 1,26

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

4 Crema de Calabaza ECO Calabaza, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

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

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

Kcal: 524 **Lip:** 12,14 **Prot:** 16,02 **HC:** 88,28 **AGS:** 2,07 **Azu:** 21,16 **Sal:** 0,96

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

11 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:** 19,07 **HC:** 45,30 **AGS:** 2,60 **Azu:** 4,22 **Sal:** 0,99

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Crema de Calabaza ECO Calabaza, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

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:** 1,18

Cena: Arroz + 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.