

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	
26	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Plátano Platano Banana Kcal: 666 Lip: 16,52 Prot: 18,63 HC: 109,88 AGS: 2,62 Azu: 29,62 Sal: 1,13 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	27	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Pera Pera Kcal: 791 Lip: 30,20 Prot: 27,16 HC: 106,44 AGS: 5,01 Azu: 26,54 Sal: 2,23 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	28	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: 554 Lip: 20,71 Prot: 32,48 HC: 60,88 AGS: 4,77 Azu: 20,41 Sal: 1,45 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	29	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Mandarina Mandarina Kcal: 572 Lip: 17,08 Prot: 15,72 HC: 89,77 AGS: 3,69 Azu: 18,40 Sal: 1,91 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	30	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Manzana Manzana Royal Gala Kcal: 710 Lip: 23,51 Prot: 37,19 HC: 87,67 AGS: 3,85 Azu: 3,29 Sal: 1,65 Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo
2	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Manzana Manzana Royal Gala Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08 Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo	3	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Naranja Naranja Kcal: 689 Lip: 25,80 Prot: 33,36 HC: 84,71 AGS: 4,30 Azu: 22,14 Sal: 1,64 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	4	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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 AGS: 6,06 Azu: 20,25 Sal: 1,45 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	5	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Plátano Platano Banana Kcal: 670 Lip: 16,91 Prot: 19,15 HC: 110,18 AGS: 3,21 Azu: 35,51 Sal: 1,37 Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo	6	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, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Pera Pera Kcal: 698 Lip: 25,97 Prot: 29,23 HC: 88,35 AGS: 4,30 Azu: 18,99 Sal: 1,55 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo
9	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Plátano Platano Banana Kcal: 644 Lip: 17,24 Prot: 16,32 HC: 106,27 AGS: 3,83 Azu: 30,25 Sal: 1,91 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	10	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Ajo Picado 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: 697 Lip: 24,73 Prot: 38,67 HC: 83,70 AGS: 3,56 Azu: 17,62 Sal: 1,63 Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo	11	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 Frito Eco, Tomate Triturado, 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: 543 Lip: 26,61 Prot: 26,18 HC: 57,64 AGS: 5,06 Azu: 21,50 Sal: 1,68 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	12	Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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 Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Manzana Manzana Royal Gala Kcal: 671 Lip: 24,08 Prot: 23,77 HC: 90,06 AGS: 4,24 Azu: 4,88 Sal: 1,65 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo	13	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Pera Pera Kcal: 767 Lip: 30,52 Prot: 26,79 HC: 96,75 AGS: 5,18 Azu: 25,61 Sal: 2,20 Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo
16	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo Pan Blanco Banquete Pan Plátano Platano Banana Kcal: 558 Lip: 20,45 Prot: 25,89 HC: 66,41 AGS: 3,80 Azu: 30,50 Sal: 1,23 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo	17	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Manzana Manzana Royal Gala Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08 Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo	18	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29 AGS: 6,84 Azu: 20,30 Sal: 1,67 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	19	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado 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: 670 Lip: 20,54 Prot: 23,95 HC: 101,56 AGS: 3,38 Azu: 26,36 Sal: 1,27 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo	20	Espirales con Tomate Espiral, 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 Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 615 Lip: 25,72 Prot: 28,80 HC: 65,08 AGS: 4,16 Azu: 6,07 Sal: 1,71 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo