

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, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
10	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lacitos con Tomate, Orégano y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 502 Lip: 13,08 Prot: 14,94 HC: 80,79 AGS: 3,35 Azu: 18,08 Sal: 1,61 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	11	Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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 Fruta de Temporada Kcal: 518 Lip: 21,26 Prot: 17,27 HC: 66,26 AGS: 3,74 Azu: 16,45 Sal: 1,93 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	12	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, Tomillo Hoja Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 469 Lip: 19,19 Prot: 24,66 HC: 49,73 AGS: 4,59 Azu: 16,95 Sal: 1,14 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	13	Puchero Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 476 Lip: 16,79 Prot: 21,91 HC: 57,32 AGS: 4,01 Azu: 8,93 Sal: 1,47 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	14	Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Cebolla, Zanahoria, Pimiento Verde 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 Fruta de Temporada 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
17	Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 529 Lip: 14,81 Prot: 15,28 HC: 83,55 AGS: 2,71 Azu: 19,29 Sal: 1,16 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta	18	Lentejas guisadas con Arroz 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, Agrio Limon Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla, Perejil Eco, Jhnos Gallego Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 472 Lip: 19,31 Prot: 23,97 HC: 52,20 AGS: 2,71 Azu: 1,42 Sal: 1,11 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	19	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, Sal Yodada, Perejil Eco, Jhnos Gallego 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: 382 Lip: 17,98 Prot: 16,09 HC: 39,86 AGS: 5,07 Azu: 19,07 Sal: 1,12 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	20	Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Espinacas Porción Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja 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 Fruta de Temporada 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	21	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 Fruta de Temporada Kcal: 570 Lip: 23,41 Prot: 12,67 HC: 73,98 AGS: 3,54 Azu: 13,41 Sal: 2,12 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
24	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 Fruta de Temporada Kcal: 529 Lip: 15,00 Prot: 15,14 HC: 82,90 AGS: 2,34 Azu: 17,30 Sal: 0,95 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	25	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 Fruta de Temporada Kcal: 547 Lip: 24,22 Prot: 17,80 HC: 66,46 AGS: 4,15 Azu: 16,21 Sal: 1,88 Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta	26	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, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Tomate Frito Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 434 Lip: 16,92 Prot: 23,99 HC: 47,72 AGS: 4,02 Azu: 19,01 Sal: 1,09 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	27	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 471 Lip: 15,01 Prot: 12,87 HC: 71,82 AGS: 3,19 Azu: 11,19 Sal: 1,60 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	28	Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Marron Pardina Eco 5kg, anna Ecologica, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata 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 Fruta de Temporada Kcal: 444 Lip: 16,68 Prot: 22,82 HC: 51,39 AGS: 2,66 Azu: 2,53 Sal: 1,10 Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta
1	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla, Calabacín 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 Fruta de Temporada Kcal: 529 Lip: 19,21 Prot: 12,15 HC: 76,10 AGS: 2,90 Azu: 5,07 Sal: 1,91 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	2	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 378 Lip: 16,58 Prot: 18,76 HC: 39,94 AGS: 2,82 Azu: 5,43 Sal: 1,09 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	3	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, Sal Yodada, Perejil Eco, Jhnos Gallego 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: 382 Lip: 17,98 Prot: 16,09 HC: 39,86 AGS: 5,07 Azu: 19,07 Sal: 1,12 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada Kcal: 532 Lip: 14,81 Prot: 15,66 HC: 84,03 AGS: 2,76 Azu: 22,73 Sal: 1,12 Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta	5	Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 506 Lip: 18,78 Prot: 22,07 HC: 63,22 AGS: 3,03 Azu: 10,36 Sal: 1,03 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta