

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.

| Lunes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Martes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Miércoles |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Viernes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24    | Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado<br><br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 598 <b>Lip:</b> 21,79 <b>Prot:</b> 19,77 <b>HC:</b> 81,08 <b>AGS:</b> 3,27 <b>Azu:</b> 3,06 <b>Sal:</b> 1,28<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta o Lácteo | 25     | Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla<br><br>Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 730 <b>Lip:</b> 15,83 <b>Prot:</b> 23,29 <b>HC:</b> 123,04 <b>AGS:</b> 2,60 <b>Azu:</b> 40,76 <b>Sal:</b> 1,65<br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo                                                                                                          | 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<br>Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X<br><b>Kcal:</b> 747 <b>Lip:</b> 25,01 <b>Prot:</b> 31,02 <b>HC:</b> 98,14 <b>AGS:</b> 4,56 <b>Azu:</b> 24,77 <b>Sal:</b> 1,34<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta     | 27     | Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria , Cebolla, Aceite O.v.e. Eco<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 546 <b>Lip:</b> 24,39 <b>Prot:</b> 22,72 <b>HC:</b> 61,68 <b>AGS:</b> 7,11 <b>Azu:</b> 3,58 <b>Sal:</b> 2,30<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                       | 28      | Potaje de Alubias Blancas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla<br><br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Acolil.<br><br>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 718 <b>Lip:</b> 22,40 <b>Prot:</b> 25,99 <b>HC:</b> 106,03 <b>AGS:</b> 3,41 <b>Azu:</b> 27,03 <b>Sal:</b> 2,41<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta o Lácteo                                    |
| 31    | Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Queso Rallado Mix<br><br>Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Agrio Limon<br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 676 <b>Lip:</b> 24,77 <b>Prot:</b> 33,22 <b>HC:</b> 79,47 <b>AGS:</b> 4,76 <b>Azu:</b> 4,59 <b>Sal:</b> 2,03<br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo                                                 | 1      | Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín, Calabaza<br><br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado<br>Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Agrio Limon, Perejil<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 532 <b>Lip:</b> 22,13 <b>Prot:</b> 20,70 <b>HC:</b> 65,46 <b>AGS:</b> 3,80 <b>Azu:</b> 8,21 <b>Sal:</b> 1,38<br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo | 2         | Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco<br>Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X<br><b>Kcal:</b> 699 <b>Lip:</b> 25,31 <b>Prot:</b> 27,52 <b>HC:</b> 91,35 <b>AGS:</b> 5,57 <b>Azu:</b> 20,69 <b>Sal:</b> 1,42<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta                                                        | 3      | Garbanzos con Espinacas Patata Dado, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado<br><br>Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla<br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 767 <b>Lip:</b> 30,64 <b>Prot:</b> 36,35 <b>HC:</b> 90,97 <b>AGS:</b> 4,95 <b>Azu:</b> 21,22 <b>Sal:</b> 1,65<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo              | 4       | Crema de Calabaza Calabaza, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla<br><br>Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 646 <b>Lip:</b> 13,61 <b>Prot:</b> 19,33 <b>HC:</b> 112,17 <b>AGS:</b> 2,36 <b>Azu:</b> 33,72 <b>Sal:</b> 1,08<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                                                                                                         |
| 7     | Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza, Zanahoria Dado Eco, Espinacas<br><br>Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 756 <b>Lip:</b> 21,18 <b>Prot:</b> 16,52 <b>HC:</b> 121,95 <b>AGS:</b> 3,34 <b>Azu:</b> 33,64 <b>Sal:</b> 1,29<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo                                                                                                                                           | 8      | Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Calabacín, Zanahoria Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 815 <b>Lip:</b> 30,34 <b>Prot:</b> 27,27 <b>HC:</b> 111,74 <b>AGS:</b> 5,09 <b>Azu:</b> 27,74 <b>Sal:</b> 2,41<br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo   | 9         | 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<br>Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X<br><b>Kcal:</b> 658 <b>Lip:</b> 19,79 <b>Prot:</b> 27,87 <b>HC:</b> 91,09 <b>AGS:</b> 4,26 <b>Azu:</b> 22,15 <b>Sal:</b> 1,71<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo | 10     | Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco<br><br>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Comino Molido<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 605 <b>Lip:</b> 24,71 <b>Prot:</b> 23,92 <b>HC:</b> 74,78 <b>AGS:</b> 7,14 <b>Azu:</b> 17,10 <b>Sal:</b> 2,29<br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta                                   | 11      | Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo, Pimiento Verde<br><br>Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Pimiento Verde<br><br>Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 655 <b>Lip:</b> 22,07 <b>Prot:</b> 32,56 <b>HC:</b> 82,95 <b>AGS:</b> 3,42 <b>Azu:</b> 6,35 <b>Sal:</b> 1,26<br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta o Lácteo |
| 21    | Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco<br>Tortilla Francesa Tortilla Francesa<br><br>Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 621 <b>Lip:</b> 17,66 <b>Prot:</b> 14,05 <b>HC:</b> 101,57 <b>AGS:</b> 4,09 <b>Azu:</b> 4,18 <b>Sal:</b> 1,96<br><b>Cena:</b> Patata + Carne + Fruta o Lácteo                                                             | 22     | Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín, Calabaza<br><br>Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado<br>Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Agrio Limon, Perejil<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 664 <b>Lip:</b> 22,58 <b>Prot:</b> 22,50 <b>HC:</b> 95,46 <b>AGS:</b> 3,96 <b>Azu:</b> 33,56 <b>Sal:</b> 1,39<br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo  | 23        | Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco<br>Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín, Zanahoria Dado Eco<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X<br><b>Kcal:</b> 651 <b>Lip:</b> 19,68 <b>Prot:</b> 24,32 <b>HC:</b> 96,89 <b>AGS:</b> 4,30 <b>Azu:</b> 28,38 <b>Sal:</b> 1,39<br><b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta                                                       | 24     | Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja<br><br>Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br<br>Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada<br><br>Pan Blanco Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 731 <b>Lip:</b> 23,25 <b>Prot:</b> 29,43 <b>HC:</b> 84,39 <b>AGS:</b> 3,71 <b>Azu:</b> 20,06 <b>Sal:</b> 1,79<br><b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo | 25      | Crema de Calabaza Calabaza, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla<br><br>Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Agrio Limon<br><br>Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Perejil<br><br>Pan integral (harina integral 50%) Banquete<br>Fruta de Temporada<br><br><b>Kcal:</b> 511 <b>Lip:</b> 23,05 <b>Prot:</b> 25,07 <b>HC:</b> 52,76 <b>AGS:</b> 3,80 <b>Azu:</b> 24,07 <b>Sal:</b> 1,28<br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta o Lácteo                                                |