

Lunes

27 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
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 721 **Lip:** 21,58 **Prot:** 19,17 **HC:** 111,77 **AGS:** 3,33 **Azu:** 31,51 **Sal:** 1,34

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

4 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde 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

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25 **AGS:** 3,00 **Azu:** 5,47 **Sal:** 2,09

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

11 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

18 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 549 **Lip:** 21,13 **Prot:** 26,48 **HC:** 63,76 **AGS:** 4,00 **Azu:** 30,14 **Sal:** 1,29

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

28 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera

Kcal: 804 **Lip:** 30,55 **Prot:** 27,57 **HC:** 107,57 **AGS:** 5,12 **Azu:** 26,53 **Sal:** 2,25

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

5 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, Pimenton Dulce Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
NARANJA Naranja

Kcal: 688 **Lip:** 25,85 **Prot:** 34,49 **HC:** 82,96 **AGS:** 4,58 **Azu:** 15,71 **Sal:** 1,70

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

12 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eco Oregano Hoja, Ajo Picado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANDARINA Mandarina

Kcal: 709 **Lip:** 25,08 **Prot:** 39,08 **HC:** 84,83 **AGS:** 3,68 **Azu:** 17,61 **Sal:** 1,65

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 633 **Lip:** 20,20 **Prot:** 14,22 **HC:** 97,38 **AGS:** 3,12 **Azu:** 5,46 **Sal:** 2,10

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

Miércoles

29 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, Peregil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 552 **Lip:** 21,07 **Prot:** 32,36 **HC:** 59,44 **AGS:** 5,25 **Azu:** 18,97 **Sal:** 1,45

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6 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, Peregil 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: 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22 **AGS:** 6,54 **Azu:** 18,81 **Sal:** 1,45

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 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, Peregil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 1,69

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Alitas de Pollo al Vapor 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: 525 **Lip:** 24,06 **Prot:** 26,31 **HC:** 52,85 **AGS:** 7,32 **Azu:** 18,86 **Sal:** 1,67

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

30 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

7 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

14 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 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 666 **Lip:** 24,29 **Prot:** 24,00 **HC:** 88,17 **AGS:** 4,24 **Azu:** 4,50 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

21 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

Viernes

1 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: 706 **Lip:** 23,29 **Prot:** 37,01 **HC:** 87,54 **AGS:** 3,80 **Azu:** 2,80 **Sal:** 1,65

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

8 Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
PERA Pera

Kcal: 619 **Lip:** 28,46 **Prot:** 28,18 **HC:** 64,23 **AGS:** 4,63 **Azu:** 19,59 **Sal:** 1,54

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

15 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

22 Espirales con Tomate Helices/espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Salmon al Vapor en Salsa Salmon 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
Nectarina Nectarina

Kcal: 611 **Lip:** 25,50 **Prot:** 28,62 **HC:** 64,95 **AGS:** 4,11 **Azu:** 5,58 **Sal:** 1,71

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo