

Lunes

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 640 **Lip:** 17,13 **Prot:** 16,75 **HC:** 104,38 **AGS:** 3,79 **Azu:** 28,73 **Sal:** 1,90

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 527 **Lip:** 20,02 **Prot:** 23,53 **HC:** 63,60 **AGS:** 3,71 **Azu:** 30,14 **Sal:** 1,23

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, 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

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 634 **Lip:** 14,77 **Prot:** 18,30 **HC:** 106,45 **AGS:** 3,93 **Azu:** 30,91 **Sal:** 1,95

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza 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: 668 **Lip:** 16,91 **Prot:** 18,78 **HC:** 109,70 **AGS:** 3,17 **Azu:** 30,38 **Sal:** 1,40

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

24 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

7 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 623 **Lip:** 20,04 **Prot:** 14,54 **HC:** 97,81 **AGS:** 3,08 **Azu:** 5,35 **Sal:** 2,10

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

14 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 743 **Lip:** 24,51 **Prot:** 26,90 **HC:** 106,35 **AGS:** 4,27 **Azu:** 26,22 **Sal:** 2,29

Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo

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

Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra 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

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 773 **Lip:** 30,26 **Prot:** 39,94 **HC:** 86,33 **AGS:** 4,43 **Azu:** 3,69 **Sal:** 1,65

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

25 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 Albóndiga 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, Jhnos 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:** 1,69

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 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, Eco Oregano Hoja

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

15 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, Sal Yodada

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: 535 **Lip:** 21,31 **Prot:** 28,83 **HC:** 58,81 **AGS:** 5,03 **Azu:** 17,19 **Sal:** 1,37

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

22 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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

26 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 Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 654 **Lip:** 24,11 **Prot:** 24,36 **HC:** 88,65 **AGS:** 4,20 **Azu:** 4,38 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

9 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera

Kcal: 656 **Lip:** 20,24 **Prot:** 24,67 **HC:** 98,68 **AGS:** 3,54 **Azu:** 19,94 **Sal:** 1,28

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

16 Puchero Agua, Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra 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: 685 **Lip:** 25,83 **Prot:** 30,95 **HC:** 76,83 **AGS:** 5,54 **Azu:** 15,06 **Sal:** 1,97

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

23 Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco 5kg, anna Ecologica, Agua, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado 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

PERA Pera

Kcal: 695 **Lip:** 28,71 **Prot:** 34,00 **HC:** 70,25 **AGS:** 4,76 **Azu:** 18,73 **Sal:** 1,48

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

27 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

10 Espirales con Tomate Helices/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

Nectarina Nectarina

Kcal: 620 **Lip:** 25,84 **Prot:** 28,32 **HC:** 67,18 **AGS:** 4,21 **Azu:** 6,07 **Sal:** 1,71

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

17 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla, 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

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 638 **Lip:** 22,77 **Prot:** 24,45 **HC:** 86,26 **AGS:** 3,70 **Azu:** 4,23 **Sal:** 1,56

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

24 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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

NARANJA Naranja

Kcal: 674 **Lip:** 25,04 **Prot:** 15,04 **HC:** 98,48 **AGS:** 3,77 **Azu:** 19,29 **Sal:** 2,37

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo