

Lunes

7

14 Macarrones Integrales con Tomate
Micarron Int.3kg,jallo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Musfito 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 Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

NECTARINA
Kcal: 584 Lip: 24,95 Prot: 26,55 HC: 60,42 AGS: 4,41 Azu: 6,18 Sal: 1,06
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Estofado de Cerdo en Salsa con Verduras
Cerdo Dado Cong, Ensaladilla, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 522 Lip: 21,23 Prot: 24,05 HC: 59,42 AGS: 3,64 Azu: 9,48 Sal: 0,92
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Lacitos con Tomate Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 440 Lip: 21,31 Prot: 20,32 HC: 92,31 AGS: 4,39 Azu: 7,22 Sal: 1,05
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

8

15 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taboí, Rucola, Espinaca, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 757 Lip: 30,07 Prot: 26,64 HC: 94,95 AGS: 5,12 Azu: 8,06 Sal: 1,62
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

22 Espirales Integrales con Tomate Espirales Int, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Lentejas con Verduras Cocidas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
NECTARINA
Kcal: 705 Lip: 19,95 Prot: 25,25 HC: 105,25 AGS: 2,95 Azu: 6,37 Sal: 0,99
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondería Hamburguesa de Pavo, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Campestre Luch, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 562 Lip: 22,15 Prot: 21,21 HC: 69,86 AGS: 5,29 Azu: 26,51 Sal: 1,40
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

9

16 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo Cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albondigas 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, Jms Osageño 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: 0,89
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco
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: 546 Lip: 26,99 Prot: 27,75 HC: 54,05 AGS: 7,14 Azu: 18,64 Sal: 0,65
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Curcuma
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 495 Lip: 17,92 Prot: 27,71 HC: 62,22 AGS: 4,12 Azu: 16,03 Sal: 0,70
Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Eco Orégano Hoja
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 714 Lip: 20,17 Prot: 34,90 HC: 92,01 AGS: 3,66 Azu: 28,10 Sal: 0,65
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 649 Lip: 12,34 Prot: 20,85 HC: 115,62 AGS: 1,89 Azu: 27,00 Sal: 0,64
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco
Merluza a la Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete Cpi, Aceite Oliva Virgen Extra, Vno Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PERA Pera
Kcal: 696 Lip: 24,19 Prot: 33,50 HC: 80,52 AGS: 3,74 Azu: 19,82 Sal: 0,68
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

1 Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Garbanzos Encebollados Cebolla Dado Eco, Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
MANDARINA Mandarina
Kcal: 807 Lip: 17,54 Prot: 26,20 HC: 126,49 AGS: 2,62 Azu: 8,68 Sal: 0,69
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

11

Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera
Kcal: 696 Lip: 21,81 Prot: 23,54 HC: 103,35 AGS: 3,30 Azu: 25,26 Sal: 0,50
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

18 Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eco Orégano Hoja, Ajo Picado Eco
Ensalada Campestre Luch, Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera

Kcal: 639 Lip: 22,15 Prot: 27,38 HC: 82,51 AGS: 3,40 Azu: 21,52 Sal: 0,87
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Pisto Verdura Ratatouille, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 699 Lip: 22,22 Prot: 18,34 HC: 103,50 AGS: 4,61 Azu: 33,51 Sal: 1,45
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porción, Cebolla Dado Eco, Vno Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

PERA Pera
Kcal: 700 Lip: 20,72 Prot: 40,67 HC: 91,97 AGS: 3,13 Azu: 23,25 Sal: 0,66
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes

5

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja
perdina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla
Dado Eco

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete,
Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición)
Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Pan Blanco Banquette Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 696 **Lip:** 24,65 **Prot:** 41,75 **HC:**
77,43 **AGS:** 3,92 **Azu:** 20,23 **Sal:** 0,87

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

Martes

6

Coditos con Tomate y Orégano Tiburon,
Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada

Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia
Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado
Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquette
Pan Integral

PERA Pera

Kcal: 753 **Lip:** 13,49 **Prot:** 25,61 **HC:**
132,97 **AGS:** 1,99 **Azu:** 23,11 **Sal:** 0,99

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

7

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

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 Banquette 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:** 0,65

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

8

Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua,
Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo
Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Pimiento Rodaja Eco

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

Pan Blanco Banquette Pan

PLÁTANO Plátano Banana

Kcal: 764 **Lip:** 24,91 **Prot:** 35,55 **HC:** 93,18
AGS: 4,33 **Azu:** 27,15 **Sal:** 0,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

9

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua,
Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y
Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate
Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taipei,
Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquette
Pan Integral

MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 558 **Lip:** 19,88 **Prot:** 15,99 **HC:**
77,12 **AGS:** 4,19 **Azu:** 4,60 **Sal:** 0,88

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta