

Lunes

25 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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:** 1,53

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

1 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:** 32,06 **Sal:** 0,98

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

8 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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:** 0,72

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

15 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

SANDÍA

Kcal: 589 **Lip:** 20,25 **Prot:** 14,04 **HC:** 86,57 **AGS:** 3,00 **Azu:** 11,54 **Sal:** 1,65

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

Martes

26 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 Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
NECTARINA

Kcal: 671 **Lip:** 24,06 **Prot:** 26,30 **HC:** 88,80 **AGS:** 4,21 **Azu:** 8,67 **Sal:** 1,70

Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo

2 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 Limón

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
SANDÍA

Kcal: 740 **Lip:** 30,47 **Prot:** 39,93 **HC:** 76,45 **AGS:** 4,39 **Azu:** 9,30 **Sal:** 0,77

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

9 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 Vино 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:** 1,67

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

16 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Eco Oregano Hoja

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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:** 0,81

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Miércoles

27 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, Vино Blanco, Eco Oregano Hoja

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: 538 **Lip:** 21,76 **Prot:** 28,53 **HC:** 57,13 **AGS:** 5,53 **Azu:** 15,81 **Sal:** 0,70

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

3 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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: 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22 **AGS:** 6,54 **Azu:** 18,81 **Sal:** 0,65

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 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, 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:** 0,66

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино 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: 502 **Lip:** 23,43 **Prot:** 21,97 **HC:** 52,22 **AGS:** 6,54 **Azu:** 18,81 **Sal:** 0,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

28 Puchero Agua, Garbanzo Eco, 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 Vино 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:** 1,39

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

4 Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco, Agua, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamonico, 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 Vино 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:** 0,61

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

11 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

NECTARINA

Kcal: 512 **Lip:** 16,79 **Prot:** 14,52 **HC:** 76,27 **AGS:** 3,66 **Azu:** 4,90 **Sal:** 1,48

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

18 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, 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

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 670 **Lip:** 16,91 **Prot:** 19,15 **HC:** 110,18 **AGS:** 3,21 **Azu:** 35,51 **Sal:** 0,94

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

Viernes

29 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vино Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
SANDÍA

Kcal: 617 **Lip:** 23,34 **Prot:** 24,35 **HC:** 76,15 **AGS:** 3,74 **Azu:** 10,42 **Sal:** 0,83

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

5 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

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

Kcal: 685 **Lip:** 25,22 **Prot:** 14,68 **HC:** 98,00 **AGS:** 3,80 **Azu:** 19,41 **Sal:** 1,94

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

12 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria 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 Vино Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
SANDÍA

Kcal: 675 **Lip:** 23,70 **Prot:** 37,23 **HC:** 77,86 **AGS:** 3,80 **Azu:** 8,88 **Sal:** 0,77

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

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

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°

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

Kcal: 579 **Lip:** 22,76 **Prot:** 29,58 **HC:** 67,13 **AGS:** 3,43 **Azu:** 20,59 **Sal:** 0,69

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

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.