

Lunes

25 **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 742 Lip: 21,99 Prot: 29,54 HC: 111,51 AGS: 3,88 Azu: 34,25 Sal: 2,20

Cena: Aroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con 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, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 25,82 Prot: 27,72 HC: 89,76 AGS: 4,27 Azu: 20,54 Sal: 2,17

Cena: Pasta + Carne + Fruta

16 **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla 700g A.o.
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 878 Lip: 30,31 Prot: 29,23 HC: 126,86 AGS: 5,25 Azu: 37,13 Sal: 2,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 21,01 Prot: 16,82 HC: 106,77 AGS: 3,20 Azu: 22,58 Sal: 1,37

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Coditos con Tomate y Queso Titureon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 20,30 Prot: 25,02 HC: 108,83 AGS: 4,30 Azu: 28,50 Sal: 2,13

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamón de Pollo al Horno Pollo Jamoncillo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 599 Lip: 23,02 Prot: 25,31 HC: 75,31 AGS: 4,11 Azu: 19,87 Sal: 1,18

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

17 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 21,83 Prot: 18,20 HC: 106,33 AGS: 3,28 Azu: 21,62 Sal: 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Miércoles

27 **Gazpacho Eco** Gazpacho Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 675 Lip: 21,77 Prot: 24,19 HC: 93,75 AGS: 2,75 Azu: 19,80 Sal: 1,31

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Melón Melón

Kcal: 651 Lip: 22,88 Prot: 24,95 HC: 90,55 AGS: 4,23 Azu: 15,70 Sal: 1,42

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Gazpacho Eco** Gazpacho Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poteon
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 571 Lip: 18,73 Prot: 17,07 HC: 80,65 AGS: 2,61 Azu: 26,70 Sal: 1,51

Cena: Aroz + Huevo + Fruta

18 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 673 Lip: 22,73 Prot: 26,07 HC: 90,87 AGS: 3,78 Azu: 17,90 Sal: 1,26

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 559 Lip: 15,10 Prot: 19,93 HC: 82,50 AGS: 2,81 Azu: 23,92 Sal: 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla 700g A.o.
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Zumo de Naranja Zumo Naranja Eco 1l

Kcal: 753 Lip: 29,91 Prot: 27,43 HC: 96,12 AGS: 5,05 Azu: 12,39 Sal: 2,61

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

12 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 888 Lip: 20,02 Prot: 23,72 HC: 104,51 AGS: 3,20 Azu: 21,17 Sal: 1,38

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

19 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Zumo de Naranja Zumo Naranja Eco 1l

Kcal: 567 Lip: 19,36 Prot: 21,02 HC: 73,66 AGS: 3,89 Azu: 11,96 Sal: 2,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo 5sp, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 648 Lip: 22,64 Prot: 34,87 HC: 76,07 AGS: 3,68 Azu: 21,05 Sal: 1,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete 5sp, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 596 Lip: 16,98 Prot: 26,87 HC: 87,02 AGS: 2,61 Azu: 19,92 Sal: 2,03

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola Cip 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Taisoi, Rúcula, Espinaca, Achiic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 682 Lip: 27,25 Prot: 26,10 HC: 86,29 AGS: 4,38 Azu: 21,82 Sal: 1,55

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 626 Lip: 22,44 Prot: 28,52 HC: 77,72 AGS: 3,42 Azu: 21,54 Sal: 1,44

Cena: Verdura + Carne + Lácteo