

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mlx, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaesparragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

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. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

Lunes

- 3** Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 10** Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Huevo Cocido, Aceite O.v.e. Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
- Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 17** Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 24** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco
- Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
- Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 4** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 11** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 18** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 25** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br
- Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco
- Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado
- Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 12** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
- Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado
- Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 26** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco
- Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 6** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja
- Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado
- Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 13** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado
- Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 20** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja
- Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado
- Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 27** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado
- Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 7** Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br
- Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 14** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
- Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco
- Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos
- Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco
- Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 28**

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.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Huevo

Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Huevo Cocido, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

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.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mlx, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaesparragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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.
 Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Huevo Cocido, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaespárragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

4 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremasparragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

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.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mlx, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

4 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaesparragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural X

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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.
 Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
 Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Huevo Cocido, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
 Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
 Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

4 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br
 Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

19 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado
 Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Potón Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Potón Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Potón Limpio Tacos

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural X

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
 Fruta Temporada triturada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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.
 Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mlx, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaespárragos

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado, Leche Entera, Margarina, Aceite O.v.e. Eco
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

3 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

10 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Perejil
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

25 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

5 Crema de Espárragos Caldo Blanco de Puchero, Cremaespárragos

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

12 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Azucarado

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

6 Coditos con Calabacín y Orégano Sin Sal Tiburon, Calabacín Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Orégano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20 Coditos con Calabacín y Orégano Sin Sal Tiburon, Calabacín Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Orégano Hoja

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br, Ajo Pelado

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton Limpio Tacos, Cebolla Dado, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco Br
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno sin Sal Albondiga Cerdo, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

21 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°, Patata Dado, Poton Limpio Tacos

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado, Margarina, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

28

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.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.
Los platos de este menú se guisarán SIN SAL