

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

28

5 Macarrones con Tomate y Queso
Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado,
Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y
Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino
Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado
Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

6 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja
Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco,
Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi,
Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla
Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja
Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco,
Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento
Verde Dado Eco
Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate,
Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza
Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria
Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite
Girasol

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito
Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de
Patatas con cebolla

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon,
Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o
Fruta

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras Patata
Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco,
Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4
estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva
Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos,
Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines,
Aceite Girasol
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera,
Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal
Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o
Fruta

16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines,
Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera,
Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal
Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o
Fruta

30 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon Casera,
Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera,
Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o
Fruta

Lunes

28

5 Macarrones con Tomate y Huevo
Macarrones, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

6 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

7 Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

8 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta				

Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes

28

- 5 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

- 6 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
- Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 27 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
- Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

- 7 Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 14 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
- Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante
- Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

- 8 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
- Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 22 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
- Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 29 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

- Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada

- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- 9 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
- Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 23 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 30 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco
- Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + 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

28

5 Macarrones con Tomate y Huevo
Macarrones, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

6 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

7 Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante

Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

8 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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 Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Verdura + Pescado + 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Triturado de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Carne + Fruta	Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
26	27	28	29	30
Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Cena: Verdura + Pescado + 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

28

5 Macarrones con Tomate y Queso
Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado,
Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada, Tomillohoja
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion,
Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada, Tomillohoja
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y
Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino
Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado
Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

6 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja
Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco,
Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla
Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja
Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco,
Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Lenteja
Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado
Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla
Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

7 Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco,
Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Triturado de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza
Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria
Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito
Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de
Patatas con cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

8 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon,
Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29 Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco,
Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos,
Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata
Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
9 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Nº4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata
Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal
Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera
Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado
Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porcion Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen
Extra Eco, Sal Yodada
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera,
Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Verdura + Pescado + 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		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
28		29		30		1		2	
5	Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	6	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	7	Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	8	Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	9	2 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
12	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	13	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	14	Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	15	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	16	Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Nº4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
19	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	20	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	21	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	22	Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	23	Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
26	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	27	Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Huevo + Fruta	28	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	29	Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	30	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes

28

5 Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

19 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

29

6 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

13 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol

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

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

30

7 Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante
Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

1

8 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

22 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

2

Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

9 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

23 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Crema Hortelana Sin Espinacas Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon Casera, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + 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.

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	1	2
5	6	7	8	9
Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Fideua de Verduras Fideua, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Carne + Fruta	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
12	13	14	15	16
Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillohoja Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Potaje de Garbanzos, Calabacin y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Coditos con Calabacin y Orégano Sin Sal Tiburón, Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano Hoja Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
19	20	21	22	23
Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillohoja, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Carne + Fruta	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
26	27	28	29	30
Espirales con Verduras Espiral, Zanahoria Dado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.	Arroz con Pisto sin Tomate Arroz Vaporizado, Berenjena Cubo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan Blanco Banquete Pan Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Arroz + Huevo + Fruta	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta