

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Naranja,
Pera, Plátano y
Mandarina.

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

14 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

1 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

8 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 Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

29 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

3 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Nº4, 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

10 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Ajpio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17 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

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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

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 mantenemos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

- 6

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 13

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 20

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

Salmon 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27

Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado

Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champifion Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 7

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

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
- 14

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 21

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 28

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

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 1

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 8

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

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 Eco_hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 15

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

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, Perejil Eco_hnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 22

Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 29

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 2

Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 9

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 16

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 23

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 30

Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 3

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 Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- 10

Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 17

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
- 24

Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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
- 31

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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

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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmon 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, 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

21 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria 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 integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

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

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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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 de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, 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: Pasta + Huevo + Fruta

29 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

2 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
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

9 Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

16 Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra 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

23 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
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

30 **Salteado de Verduras** Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

Viernes

3 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

10 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17 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
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmon 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, 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

21 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria 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 integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

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

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
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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 de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

29 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

2 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
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

9 Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

16 Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra 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

23 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
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

30 Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

Viernes

3 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

10 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17 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

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

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

13 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

14 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

21 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

8 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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 de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zannah., j.verde, coliflor, guisante, col, 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: Pasta + Huevo + Fruta

29 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

2 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16 Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra 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 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

23 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

3 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

10 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17 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

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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

31 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

6

Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

14

Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
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

21

Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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 Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

8

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

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 Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
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, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

29

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

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

Jueves

2

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

9

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

16

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

23

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30

Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

Viernes

3

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 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

10

Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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

24

Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

31

Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

6	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
13	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
20	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
27	Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado 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 Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco 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 Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
14	Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Patata Dado Eco, Zanahoria 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
21	Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
28	Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1	Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta
8	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco 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 Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta
15	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
22	Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego, Ajo Picado Eco Menestra al Vapor (guarnición) zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta
29	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa 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

Jueves

2	Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 Fruta Temporada triturada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
9	Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego, 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 Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
16	Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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
23	Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 Fruta Temporada triturada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
30	Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego, 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 Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

3	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
10	Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
17	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 Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
24	Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco 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
31	Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, _hnos Gallego, Sal Yodada 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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

6

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20

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

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

7

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

14

Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Peregil (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

21

Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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 integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

8

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

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

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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

15

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil Eco_hnos Gallego
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, 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: Pasta + Huevo + Fruta

29

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Jueves

2

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

9

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco_hnos Gallego, 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
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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

23

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30

Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco_hnos Gallego, 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
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

3

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

10

Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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

24

Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

31

Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja 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 mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.

Lunes

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champion Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
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

Martes

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

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

Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28 Potaje de Lentejas con Calabaza Eco Lenteja Marron Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

8 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 Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

15 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

29 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

2 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

9 Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

16 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Calabacín Salteado Calabacín 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

23 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

30 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco
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

Viernes

3 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Nº4, 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

10 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Ajio Blanco, Zanahoria Dado Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

17 **Crema Hortelana Sin Espinacas** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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

24 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
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

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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

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 mantenemos
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

- 6

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 13

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

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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 20

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

Salmon 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, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27

Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado

Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 7

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

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
- 14

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 21

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 28

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

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 1

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

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 8

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

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 Eco_hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 15

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 22

Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Menestra al Vapor (guarnición) Zannah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 29

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 2

Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 9

Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 16

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra 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 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 23

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 30

Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Ajo Picado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 3

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
- 10

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

Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 17

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
- 24

Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego

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
- 31

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

Albóndigas de Cerdo al Horno sin Sal Albondiga Cerdo, 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