

Lunes

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 5** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

- 12** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol
- Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
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: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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

- 20** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Calabaza Salteada 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: Pasta + Huevo + Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 14** Fideua de Verduras Fideua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 8** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 15** 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

- 22** 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

- 29** 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.

Lunes

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 5** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
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: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
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, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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

- 20** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 27** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 14** Fideua de Verduras Fideua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28** Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

- 8** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 15** 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

- 22** 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 29** 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

- 4** 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

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsuí, 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

- 5** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
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 de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- 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, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 20** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., jverde, 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

- 27** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo 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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
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

- 14** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, 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

- 28** Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
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

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

- 15** 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

- 22** 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

- 29** 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

- 4** 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

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsuí, 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

- 5** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
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 de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- 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, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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 de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 20** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Menestra al Vapor (guarnición)** Zanah., jverde, 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

- 27** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo 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
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

Jueves

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
- 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

- 14** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla 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 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, 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

- 28** Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
- 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

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

- 15** 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

- 22** 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

- 29** 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes

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

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsui, 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

- 5** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

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

- 19** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
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 de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- 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, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
- 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 de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 20** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah, jverde, 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

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

Jueves

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
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

- 14** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla 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 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, 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

- 28** Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
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

- 8** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca 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, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 15** 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

- 22** 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

- 29** Crema de Calabacín Calabacín 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, Sal Yodada, Perejil Eco, hnos Gallego
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

11 Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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, Champiñón Laminado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

5 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
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

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

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

26 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

6 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

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, Sal Yodada, Perejil Eco, Jnros Gallego

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Arroz Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

27 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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

7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

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

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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

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

Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

15 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

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

29 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

4 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

11 Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

5 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
 Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

6 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

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, Perejil Eco, Jinos Gallego

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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

27 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
 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

7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

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

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

14 Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Temporada triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco

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

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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

8 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
 Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco
 Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jinos Gallego

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

15 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

22 Triturado 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
 Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

29 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes

- 4** 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

- 11** Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25** 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, Cebolla Dado Eco
- Zanahorias al Vapor (guarnición)** Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

- 5** Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Temporada triturada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 12** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
- Calabaza al Vapor** Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 19** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Miércoles

- 6** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- 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, Perejil Eco, Jinos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 13** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 20** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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

- 27** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
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

- 7** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego
- 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

- 14** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Temporada triturada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 21** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada
- Calabaza al Vapor** Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28** Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego
- 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

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

- 15** 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

- 22** Triturado 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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 29** 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Jinos Gallego
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Lunes

4 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

11 Arroz Hervido con Tomate Frito 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, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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, Cebolla Dado Eco

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

Martes

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

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

12 **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 6°, Sal Yodada

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

6 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

20 **Crema Vichyssoise** Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Calabaza Salteada 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: Pasta + Huevo + Fruta

27 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

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

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

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

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

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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

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

Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

15 **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

22 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

29 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 Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

4 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Calabaza 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, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

18 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

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

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

12 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

6 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

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

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

13 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 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Menestra al Vapor (guarnición) Zana, 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

27 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Jueves

7 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas

Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Perejil Eco_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14 Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Cebolla 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 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

8 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Apio Blanco

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

15 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

22 Judías Verdes Salteadas Judía Verde Redonda Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

29 Crema de Calabacín Calabacín 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

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.
Los platos de este menú se guisarán SIN SAL