

## Lunes

**1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
Patatas Panaderas 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

**8** 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

**15** 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, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
Patatas Panaderas 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

## Martes

**2** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, 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

**16** 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 6°

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

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**23** 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

## Miércoles

**3** 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

**10** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia 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

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

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

**24** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
Patatas Panaderas 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

## Jueves

**4** 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 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

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

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco

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

**18** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

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

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

Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**25**

## Viernes

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

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

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

Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**12** 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

**19** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, 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

**26**

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

- 1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

- 8** 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

- 15** 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, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Martes

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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, 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

- 16** 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 Blanco Banquete Pan
- Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 23** 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

## Miércoles

- 3** 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 de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 10** 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, Jhnos Gallego, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
- Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 17** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
- 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, Jhnos Gallego
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 24** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Jueves

- 4** 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 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

- 11** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
- 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

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

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 25** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Viernes

- 5** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
- Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, 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

- 12** 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

- 19** 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

- 26** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Lunes

**1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón

**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

**8** 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

**15** 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, Pimiento Verde Dado Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón

Patatas Panaderas 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

## Martes

**2** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, 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

**16** 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

**23** 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

## Miércoles

**3** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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

**10** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía 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

**17** 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

## Jueves

**4** 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 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

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

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

**18** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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

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

**25**

## Viernes

**5** 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

**12** 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, Jinos Gallego, Sal Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**19** 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

**26**

## Lunes

- 1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- 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

- 8** 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

- 15** 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, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

## Martes

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

- 9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, 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

- 16** 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

- 23** 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

## Miércoles

- 3** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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 Desnatado** Yogurt Desnat. Natural
- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 10** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía 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

- 17** 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

- 24** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

## Jueves

- 4** 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 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

- 11** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jinos Gallego, Tomillo Hoja 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

- 18** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía 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

- 25** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

## Viernes

- 5** 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

- 12** 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, Jinos Gallego, Sal Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 19** 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

- 26** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

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

- 1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
- 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

- 8** 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

- 15** 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, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
- 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

## Martes

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

- 9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marrón Pardina Eco, 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

- 16** 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
- Yogurt de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 23** 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

## Miércoles

- 3** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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

- 10** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco
- Choco en Salsa** Potón 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

- 17** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
- Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/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

- 24** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
- 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

## Jueves

- 4** 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 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

- 11** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja 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

- 18** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía 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

- 25** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
- 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

## Viernes

- 5** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Potón Tacos Limpio
- Dados de Pavo al Horno** Pavo Dado Cong, 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

- 12** 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

- 19** 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

- 26** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
- 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

## Lunes

**1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
Patatas Panaderas 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

**8** 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

**15** 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, Pimiento Verde Dado Eco  
Pan Blanco Banquete Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
Patatas Panaderas 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

## Martes

**2** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco  
Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**9** 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 Calabacín 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

**16** 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

**23** Triturado 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 Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**3** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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 Blanco Banquete Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**10** Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía 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, Jhnos Gallego, Sal Yodada

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

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, Jhnos Gallego

Pan Blanco Banquete Pan  
Fruta Temporada triturada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Patatas Panaderas 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

## Jueves

**4** 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

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

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja 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

**18** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza 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 Temporada triturada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**25** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Patatas Panaderas 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

## Viernes

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

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, 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

**12** 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, Jhnos Gallego, Sal Yodada

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

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**19** 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

**26** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

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

Patatas Panaderas 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

## Lunes

**1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, 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:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**8** 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

**15** 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, Pimiento Verde Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Patatas Panaderas 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

## Martes

**2** Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**9** 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 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

**16** 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

**23** Triturado 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 Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**3** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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 Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

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

Choco en Salsa Potón 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

**17** 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

**24** Triturado 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 Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Jueves

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

Jamonicos 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

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

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco\_hnos Gallego, Tomillo Hoja 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

**18** Judías Verdes Salteadas con Patatas Judía Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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 Temporada triturada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**25** Triturado 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 Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Viernes

**5** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Potón Tacos Limpio

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, 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

**12** 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

**19** 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

**26** Triturado 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 Temporada triturada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

## Lunes

- 1** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

- 8** **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

- 15** **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, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

## Martes

- 2** **Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa** Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor (guarnición)** Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Fruta Temporada triturada**
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 9** **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** 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

- 16** **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 integral (harina integral 50%)** Banquete Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 23** **Triturado 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 Temporada triturada**
- Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

## Miércoles

- 3** **Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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

- 10** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judía Verde Redonda Eco
- Choco en Salsa** Potón 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

- 17** **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

- 24** **Triturado 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 Temporada triturada**
- Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lácteo

## Jueves

- 4** **Crema Vichyssoise** Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamonicos 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

- 11** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco\_hnos Gallego, Tomillo Hoja 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

- 18** **Judías Verdes Salteadas con Patatas** Judía Verde Redonda Eco, Patata, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla 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 Temporada triturada**
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 25** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

## Viernes

- 5** **Cazuela de Fideos con Choco** Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Potón Tacos Limpio
- Dados de Pavo al Horno** Pavo Dado Cong, 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

- 12** **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 de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 19** **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

- 26** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Patatas Panaderas 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

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

- 1** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

- 8** 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

- 15** 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, Pimiento Verde Dado Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 22** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Martes

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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 9** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, 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

- 16** **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

- 23** 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

## Miércoles

- 3** 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

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

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 17** 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, Jnros Gallego
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 24** 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:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Jueves

- 4** 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

- 11** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Tomillo Hoja 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

- 18** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza 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

- 25** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Viernes

- 5** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
- Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol
- Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 12** 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

- 19** **Crema Hortelana Sin Espinacas** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, 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

- 26** Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

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

- 1** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

- 8** **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

- 15** **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

- 22** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Martes

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

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 9** **Potaje de Lentejas con Calabaza** Lenteja Marron Pardina Eco, 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

- 16** **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 Blanco Banquete Pan
- Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az.

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 23** **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 Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

- 3** **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 Blanco Banquete Pan
- Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az.

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 10** **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, Jnros Gallego, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
- Yogur Natural Azucarado** Yogurt Natural C/az.

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 17** **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

- 24** **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 Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

## Jueves

- 4** **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 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

- 11** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Tomillo Hoja Eco
- 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

- 18** **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 Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 25** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

## Viernes

- 5** **Cazuela de Fideos con Choco** Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
- Dados de Pavo al Horno** Pavo Dado Cong, 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

- 12** **Crema de Calabacín** 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, Jnros Gallego, Sal Yodada
- Pan Blanco Banquete Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 19** **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

- 26** **Crema de Verduras** Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
- Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Patatas Panaderas 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

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