

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

29

6 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

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

20

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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

7 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

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

21

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

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

28

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, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

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

8

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15

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

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

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

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

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

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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 Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

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

30

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

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

Viernes

3

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

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

17

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

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

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

Lunes

29

6 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
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

13

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

20

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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

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

21

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

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

28

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, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

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

8

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

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15

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

Choco en Salsa Potón 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, Jinos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

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

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

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

30

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

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

Viernes

3

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

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

17

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

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

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Choco en Salsa Potón 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

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

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
29		30		1	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacín 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	2	Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	3	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, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
6	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 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	7	Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	8	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	9	Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa 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	10	Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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
13	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	14	Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa 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	15	Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante 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	16	Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	17	Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco, Puerro Rodaja Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
20	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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	21	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 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	22	Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	23	Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia 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, 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	24	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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
27	Crema de Verduras Patata Tormear 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	28	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, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	29	Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa 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, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	30	Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, 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	31	Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

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

29

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

Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

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 Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20

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, Vno Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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

Martes

30

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

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vno Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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, Vno Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28

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

1

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

8

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

15

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno 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

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
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, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia 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 Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3

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

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno 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

17

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

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno 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

Lunes

29

6 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
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

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 Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

20

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, Vno Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

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

14

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

21

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, Vno Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28

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, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

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

8

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

15

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno 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

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

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, Vno Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia 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 Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

30

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3

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, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vno Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco
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

17

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

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vno 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

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

29

6 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13

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

20

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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

7 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

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

21

Triturado de 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

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

28

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

1

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

8

Triturado 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, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15

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

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

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

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

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

30

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

3

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

17

Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco, Puerto Rodaja Eco

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

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

29

6 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
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

13

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

20

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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

7 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

14

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

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

21

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28

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

1

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

8

Triturado 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, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15

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

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

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, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia 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, 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

30

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

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

Viernes

3

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, Perejil Eco, J.hnos Gallego, Sal Yodada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

17

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

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

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

Lunes

29

6 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, 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, 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

13

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

20

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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27

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, 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

Martes

30

7 **Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

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

21

Triturado de 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

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

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

28

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

1

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

8

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15

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

22

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

29

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

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, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23

Judías Verdes Salteadas con Patatas Judia 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, 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

30

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

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

Viernes

3

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, Perejil Eco, J.hnos Gallego, Sal Yodada

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

17

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

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

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

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

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

29

6 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13 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

20 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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

27 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

7 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

21 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

28 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, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

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

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Varitas de Merluza Merluza Varitas, Aceite Girasol

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

22 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Jueves

2

Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9 Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa

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

16 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23 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

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

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

Viernes

3

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

10 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

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

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

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Crema Hortelana Sin Espinacas Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza 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

31 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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

Lunes

29

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

Salmon 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13 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

20 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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 Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Salmon 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, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

30

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

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

14 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Lenteja Marrón Pardina Eco, Patata 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 de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

21 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

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

28 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, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

1

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

8 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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, Ajo Picado Eco

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

15 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judía Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

22 **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

29 **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, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

2

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas
Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

9 **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, 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

16 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas
Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

23 **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

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

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

Viernes

3

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

10 **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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

17 **Crema de Calabacín** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Apio Blanco, Zanahoria Dado Eco, Puerro Rodaja Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado 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

31 **Judías Verdes Salteadas** Judía Verde Redonda Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco

Choco en Salsa Potón 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

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