

Lunes

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10 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
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

- 17 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 24 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, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 31 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

- 4 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, Vино Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 11 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 18 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, Vино Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25 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 Vино Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

Miércoles

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19 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

- 26 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacin 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

2

Jueves

- 6 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 13 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, Vино Blanco, Sal Yodada
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 27 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

3

Viernes

- 7 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 Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 21 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 Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

4

Lunes

- 3

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

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10

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

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

- 17

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

- 24

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 Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 31

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 Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

- 4

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, Vino Blanco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 11

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

- 18

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, Vino Blanco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25

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

- 1

Miércoles

- 5

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

- 12

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 Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19

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 de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 26

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

- 2

Jueves

- 6

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

- 13

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

- 20

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

- 27

Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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

- 3

Viernes

- 7

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 Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 14

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

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

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 21

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 Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28

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 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

- 4

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

- 3

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 10

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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 17

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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 24

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, Vино 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
- 31

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

- 4

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, Vино Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 11

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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta
- 18

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, Vино 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
- 25

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, Vино Blanco, Ajo Picado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 1

Miércoles

- 5

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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 12

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 de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
- 19

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, Vино 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
- 26

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 2

Jueves

- 6

Salteado de Verduras Calabacin 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 13

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, Vино Blanco, Sal Yodada

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 Vино Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 27

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, Vино Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 3

Viernes

- 7

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, Jnjos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 14

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

Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино 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
- 21

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, Jnjos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28

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 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
- 4

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

- 3

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 10

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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 17

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
- 24

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 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
- 31

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

- 4

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, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 11

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
- 18

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, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 25

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 Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta
- 1

Miércoles

- 5

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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 12

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
- 19

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
- 26

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 2

Jueves

- 6

Salteado de Verduras Calabacin 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 integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 13

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 integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
- 27

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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 3

Viernes

- 7

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, Jnjos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 14

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
- 21

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, Jnjos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete

Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28

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
- 4

Lunes

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

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

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

24 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 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

31 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
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

4 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, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

11 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

18 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, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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

1

Miércoles

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

12 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 de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 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

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

2

Jueves

6 **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

13 Crema Vichyssoise Puerto Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, 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

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

27 **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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

3

Viernes

7 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

14 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

21 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, hnos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 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

4

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

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

10 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
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

17 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

24 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, Vино Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Calabacin 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

31 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 Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

4 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, Vино Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

11 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

18 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, Vино Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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, Vино 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

1

Miércoles

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

12 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19 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, Vино 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

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

2

Jueves

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

13 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, Vино 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

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

27 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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, Vино Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

3

Viernes

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

14 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Nº4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

21 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_hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28 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 Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

4

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

- 3 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Tomate Triturado
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 17 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

- 24 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 Calabacin 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

- 31 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
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

- 4 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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

- 18 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, Vino Blanco
Calabacín Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25 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

- 1

Miércoles

- 5 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacin 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

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

- 19 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

- 26 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacin 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

- 2

Jueves

- 6 Salteado de Verduras Calabacin 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
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

- 13 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
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

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

- 27 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 Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 3

Viernes

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

- 14 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos N°4, Patata Dado Eco, Poton Tacos Limpio
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado Cong, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 21 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, Jnjos Gallego, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28 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
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 4

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

3

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10

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

17

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

24

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

31

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

4

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

11

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

18

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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, 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

25

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

1

Miércoles

5

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

12

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 de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

19

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

26

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

2

Jueves

6

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

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

13

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

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

20

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

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

27

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

3

Viernes

7

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, Jnos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

14

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

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

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

21

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, Jnos Gallego, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28

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

4

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

- 3 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Champiñon Laminado, Tomate Triturado
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10 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

- 17 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

- 24 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

- 31 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

- 4 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, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 11 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

- 18 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, 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

- 25 **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

1

Miércoles

- 5 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

- 12 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

- 19 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

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

2

Jueves

- 6 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chlico Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
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

- 13 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
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

- 20 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
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

- 27 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

3

Viernes

- 7 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

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 21 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 Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 28 **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

4

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

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 10 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 17 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

- 24 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 31 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 Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

- 4 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, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 11 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

- 18 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, Vino Blanco
Calabacin Salteado Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 25 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

1

Miércoles

- 5 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 19 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

- 26 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

2

Jueves

- 6 Salteado de Verduras Calabacin 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

- 13 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

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

- 27 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 Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

3

Viernes

- 7 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno sin Sal Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 21 Crema de Calabacin Calabacin 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

- 28 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 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

4