

Lunes

31

7 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado
Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, 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

14

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

28

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 Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

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, Vино Blanco
Calabacín 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

29

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
Anillas de Calamar Rebozadas Anilla Rebozada Poton
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

9

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

16

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
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

10

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
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

24

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
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

11

Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
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

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

2

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

31

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

28

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

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

29

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

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

9

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

16

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

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

10

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, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

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, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

11

Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

2

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

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

31

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

14 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

21 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

28 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

22 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

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

Miércoles

2

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

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

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

23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica 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 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, Perejil Eco, jnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

24 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, Perejil Eco, jnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

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

18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

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

2 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

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

31

31

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

14

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

21

21 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

28

28 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

1 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

15

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

22

22 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, Vино 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

29

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

Miércoles

2

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

9

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

16

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

23

23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

3 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, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
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

10

10 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, j.hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
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

17

17 Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
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

24

24 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, j.hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
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

1

1

Viernes

4

4 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино 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

11

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

18

18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино 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

25

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

2

2

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

31

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

2 Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza
Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

2

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

3

4 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

4

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

7

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

8

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

9

10 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, Perejil Eco, Jnros Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10

11 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, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado Eco
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

11

14 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

14

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

15

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

16

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

17

18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

18

21 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

21

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

22

23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogurt de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

23

24 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, Perejil Eco, Jnros Gallego, Tomillo Hoja Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24

25 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado 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

25

28 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

28

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

29

30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

30

1 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

1

2 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

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

31

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7

Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

28

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

8

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

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

29

Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

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

9

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

16

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10

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, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17

Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

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, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

11

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

2

Lunes

31

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

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

21 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

28 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 Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

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

15 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 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, Vино 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

29 **Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

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) Zanh., j.verde, coliflor, guisante, col., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

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

Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 Desnatado Yogurt Desnat. Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Jueves

3

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

10 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vино Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vино Blanco 6°
Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco_hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Pan Integral
Fruta Temporada triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino

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

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

18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino

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

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

2 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vино Blanco 6°, Pepino

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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
31	1 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	2 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) Zanh., j.verde, coliflor, guisante, col., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	3 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco 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	4 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino 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
7 Cazuela de Patatas con Merluza Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Merluza Lomo S/p, Tomate Triturado Dados de Pavo a la Cazadora Pavo Dado Cong, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	8 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	9 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla Francesa Tortilla Francesa Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	10 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, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	11 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
14 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	15 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	16 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, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Pasta + Huevo + Fruta	17 Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino 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 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	22 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	23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Carne + Fruta	24 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, Perejil Eco, hnos Gallego, Tomillo Hoja Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	25 Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Albóndigas de Cerdo En Salsa Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aplo Blanco, Zanahoria Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, hnos Gallego, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta
28 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	29 Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Yogur de Soja Yogurt Soja Natural Cena: Arroz + Huevo + Fruta	30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, hnos Gallego Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral Fruta Temporada triturada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	1	2

Lunes

31

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14 Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 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

28 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22 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

29 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

Miércoles

2

Ensalada Malagueña Patata Dado 20x20 Eco, Naranja, Tomate Ensalada, Atun Bolsa
Anillas de Calamar Rebozadas Anilla Rebozada Poton

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

9 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

10 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17 Ensaladilla Rusa Ensaladilla, Atun Bolsa, Huevo Cocido, Mayonesa
Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24 Porra Antequerana Tomate, Pan Viena, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Tomillo Hoja Eco
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

4

Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

11 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre Vino Blanco 6°, Pepino
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

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

Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

2

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

31

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

7

Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Salmón al Vapor en Salsa Salmon Rosado Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

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 + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

28

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salteado de Verduras Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Verde Dado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

15

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

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco
Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong
Merluza al Horno al Ajo y Perejil (A) Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col., Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

9

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16

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

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Judia Verde Redonda Eco
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

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

Jueves

3

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica 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

10

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

17

Crema Vichyssoise Puerro Rodaja Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Picado Eco
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

4

Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil Eco, Jhnos Gallego
Choco en Salsa Poton Tacos Limpio, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

11

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

18

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

25

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

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

2

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

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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