

## Lunes

**1** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebo A.c.oil.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 550 **Lip:** 24,25 **Prot:** 17,58 **HC:** 67,06 **AGS:** 4,19 **Azu:** 18,00 **Sal:** 1,95

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

**8** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 458 **Lip:** 10,31 **Prot:** 19,75 **HC:** 74,34 **AGS:** 2,13 **Azu:** 22,06 **Sal:** 1,15

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

**15** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 513 **Lip:** 15,18 **Prot:** 13,80 **HC:** 80,50 **AGS:** 3,32 **Azu:** 25,02 **Sal:** 1,59

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

**22** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 454 **Lip:** 13,95 **Prot:** 19,58 **HC:** 66,12 **AGS:** 2,82 **Azu:** 9,09 **Sal:** 0,98

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

## Martes

**2** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 533 **Lip:** 19,42 **Prot:** 13,58 **HC:** 80,05 **AGS:** 2,92 **Azu:** 14,49 **Sal:** 0,84

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

**9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 489 **Lip:** 16,21 **Prot:** 12,32 **HC:** 76,29 **AGS:** 3,88 **Azu:** 4,81 **Sal:** 1,70

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

**16** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 443 **Lip:** 19,96 **Prot:** 20,57 **HC:** 51,35 **AGS:** 2,83 **Azu:** 15,79 **Sal:** 1,19

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

**23** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 473 **Lip:** 11,77 **Prot:** 12,07 **HC:** 82,32 **AGS:** 3,31 **Azu:** 18,98 **Sal:** 1,49

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

## Miércoles

**3** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 546 **Lip:** 18,08 **Prot:** 23,60 **HC:** 71,37 **AGS:** 3,99 **Azu:** 20,64 **Sal:** 1,31

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**10** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 416 **Lip:** 14,46 **Prot:** 15,32 **HC:** 57,77 **AGS:** 3,73 **Azu:** 23,44 **Sal:** 0,94

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**17** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 437 **Lip:** 17,50 **Prot:** 16,50 **HC:** 54,10 **AGS:** 4,42 **Azu:** 19,51 **Sal:** 1,14

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**24** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,52 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,49 **Sal:** 1,00

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 435 **Lip:** 12,78 **Prot:** 14,75 **HC:** 63,31 **AGS:** 2,50 **Azu:** 15,98 **Sal:** 1,34

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

**11** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 623 **Lip:** 25,77 **Prot:** 39,10 **HC:** 58,08 **AGS:** 5,04 **Azu:** 10,94 **Sal:** 1,91

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

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 419 **Lip:** 16,54 **Prot:** 23,25 **HC:** 46,66 **AGS:** 2,41 **Azu:** 12,15 **Sal:** 1,15

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

**25** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 424 **Lip:** 17,24 **Prot:** 20,02 **HC:** 49,04 **AGS:** 2,73 **Azu:** 16,31 **Sal:** 0,94

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

## Viernes

**5** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 419 **Lip:** 14,76 **Prot:** 24,37 **HC:** 49,01 **AGS:** 2,32 **Azu:** 3,28 **Sal:** 1,15

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

**12** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 393 **Lip:** 15,68 **Prot:** 18,74 **HC:** 44,99 **AGS:** 3,00 **Azu:** 15,86 **Sal:** 1,15

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

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

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 527 **Lip:** 15,55 **Prot:** 12,97 **HC:** 84,67 **AGS:** 2,48 **Azu:** 3,83 **Sal:** 0,90

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

**26** Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Kcal:** 507 **Lip:** 19,15 **Prot:** 23,14 **HC:** 60,10 **AGS:** 2,76 **Azu:** 12,18 **Sal:** 1,41

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