

Lunes

7

14 Macarrones Integrales con Tomate
Macarron Int 3kg, gallo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 452 **Lip:** 19,41 **Prot:** 18,65 **HC:** 48,35 **AGS:** 3,33 **Azu:** 5,23 **Sal:** 0,85

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Estofado de Cerdo en Salsa con Verduras
Ensaladilla, Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 425 **Lip:** 19,10 **Prot:** 16,99 **HC:** 46,61 **AGS:** 3,12 **Azu:** 8,79 **Sal:** 0,73

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28 Lacitos con Tomate Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Huevo Cocido con Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 529 **Lip:** 20,10 **Prot:** 17,56 **HC:** 69,55 **AGS:** 4,18 **Azu:** 6,00 **Sal:** 0,86

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Frutas de temporada

Kcal: 538 **Lip:** 24,31 **Prot:** 17,33 **HC:** 62,90 **AGS:** 4,18 **Azu:** 6,41 **Sal:** 1,45

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

22 Espirales Integrales con Tomate Espirales Int, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Lentejas con Verduras Cocidas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Frutas de temporada

Kcal: 476 **Lip:** 13,40 **Prot:** 16,05 **HC:** 71,63 **AGS:** 1,93 **Azu:** 4,67 **Sal:** 0,74

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado 20x20, Cebolla Dado, Agrio Limon

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

Frutas de temporada

Kcal: 440 **Lip:** 19,81 **Prot:** 17,13 **HC:** 49,22 **AGS:** 4,52 **Azu:** 14,59 **Sal:** 1,09

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

9

16 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 442 **Lip:** 21,95 **Prot:** 21,07 **HC:** 45,33 **AGS:** 4,81 **Azu:** 18,90 **Sal:** 0,80

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada.

Kcal: 408 **Lip:** 19,32 **Prot:** 19,59 **HC:** 39,57 **AGS:** 5,92 **Azu:** 17,52 **Sal:** 0,54

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

30 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Tomate, Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Solomillo de Pollo Rustido Pollo Solomillo, Aceite Oliva Virgen Extra, Patata Dado, Curcuma

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 427 **Lip:** 16,05 **Prot:** 22,88 **HC:** 47,72 **AGS:** 3,82 **Azu:** 15,74 **Sal:** 0,57

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

Puchero Agua, Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tiras de Pollo al Horno Adobadas Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Ajo Picado Eco, Eco Oregano Hoja

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

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 435 **Lip:** 13,89 **Prot:** 20,99 **HC:** 53,01 **AGS:** 2,47 **Azu:** 15,69 **Sal:** 0,46

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 552 **Lip:** 12,01 **Prot:** 19,04 **HC:** 94,01 **AGS:** 1,79 **Azu:** 14,81 **Sal:** 0,52

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Puchero Agua, Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo Picado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 440 **Lip:** 17,12 **Prot:** 21,47 **HC:** 46,95 **AGS:** 2,66 **Azu:** 11,06 **Sal:** 0,48

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

1 Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Garbanzos Encebollados Garbanzo Eco, Patata Dado 20x20 Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Frutas de temporada

Kcal: 498 **Lip:** 11,95 **Prot:** 14,90 **HC:** 78,34 **AGS:** 1,81 **Azu:** 9,80 **Sal:** 0,48

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

11

Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Marron Pardina Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Frutas de temporada

Kcal: 439 **Lip:** 13,83 **Prot:** 13,99 **HC:** 66,70 **AGS:** 2,06 **Azu:** 15,87 **Sal:** 0,32

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

18 Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Frutas de temporada

Kcal: 486 **Lip:** 18,04 **Prot:** 20,16 **HC:** 60,50 **AGS:** 2,76 **Azu:** 11,34 **Sal:** 0,63

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada

Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Pisto Verdura Ratatouille, Huevo Cocido, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Frutas de temporada

Kcal: 564 **Lip:** 20,55 **Prot:** 15,92 **HC:** 75,97 **AGS:** 4,32 **Azu:** 21,02 **Sal:** 1,23

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

2 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Frutas de temporada

Kcal: 405 **Lip:** 14,85 **Prot:** 24,38 **HC:** 45,67 **AGS:** 2,24 **Azu:** 13,13 **Sal:** 0,44

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Pan Blanco Banquete Pan MANDARINA Mandarina Kcal: 437 Lip: 16,57 Prot: 26,13 HC: 46,66 AGS: 2,57 Azu: 11,67 Sal: 0,61 Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta	6 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada Alubias Pintas Guisadas con Arroz Alubia Pinta, Agua, Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral PERA Pera Kcal: 630 Lip: 12,01 Prot: 22,73 HC: 108,39 AGS: 1,76 Azu: 13,85 Sal: 0,77 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	7 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6° Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Picado Eco, Sal Yodada Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco Pan Blanco Banquete Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az. Kcal: 380 Lip: 18,35 Prot: 15,97 HC: 38,42 AGS:5,55 Azu: 17,63 Sal: 0,54 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	8 Puchero Agua, Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja 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 PLÁTANO Platano Banana Kcal: 465 Lip: 16,81 Prot: 21,52 HC: 53,58 AGS: 2,88 Azu: 14,67 Sal: 0,30 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	9 Crema de Verduras Patata Tornear C/piel, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Huevo Cocido con Arroz Integral Hervido y Tomate Huevo Cocido, Arroz Integral Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco 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 MANZANA Manzana Royal Gala Kcal: 558 Lip: 19,87 Prot: 16,86 HC: 77,08 AGS: 4,18 Azu: 4,47 Sal: 0,77 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta