

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

Fruta de temporada

Kcal: 584 **Lip:** 24,95 **Prot:** 26,55 **HC:** 60,42 **AGS:** 4,41 **Azu:** 6,18 **Sal:** 1,06

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
Cerdo Dado Cong, Ensaladilla, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 522 **Lip:** 21,31 **Prot:** 24,05 **HC:** 59,42 **AGS:** 3,64 **Azu:** 9,48 **Sal:** 0,92

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

Fruta de temporada

Kcal: 640 **Lip:** 21,31 **Prot:** 20,32 **HC:** 92,31 **AGS:** 4,39 **Azu:** 7,22 **Sal:** 1,05

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

8

15 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja
Pardina, 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 V/ino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 757 **Lip:** 30,07 **Prot:** 26,64 **HC:** 94,95 **AGS:** 5,12 **Azu:** 8,06 **Sal:** 1,62

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, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 705 **Lip:** 19,95 **Prot:** 25,25 **HC:** 105,25 **AGS:** 2,95 **Azu:** 6,37 **Sal:** 0,99

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29

Crema de Calabacin 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, Cebolla Dado Eco, Patata Dado 20x20, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Kcal: 562 **Lip:** 22,15 **Prot:** 21,21 **HC:** 69,86 **AGS:** 5,29 **Azu:** 26,51 **Sal:** 1,40

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 al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 541 **Lip:** 26,97 **Prot:** 26,06 **HC:** 56,20 **AGS:** 5,54 **Azu:** 20,06 **Sal:** 0,89

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre V/ino 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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 546 **Lip:** 24,99 **Prot:** 27,75 **HC:** 54,05 **AGS:** 7,14 **Azu:** 18,64 **Sal:** 0,65

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, Sal Yodada, Ajo

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 495 **Lip:** 17,92 **Prot:** 27,16 **HC:** 56,22 **AGS:** 4,12 **Azu:** 16,03 **Sal:** 0,70

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Jueves

10

Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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 V/ino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 714 **Lip:** 20,17 **Prot:** 34,90 **HC:** 92,01 **AGS:** 3,66 **Azu:** 28,10 **Sal:** 0,65

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 Verde Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 649 **Lip:** 12,34 **Prot:** 20,89 **HC:** 115,62 **AGS:** 1,89 **Azu:** 27,00 **Sal:** 0,64

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24

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

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

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre V/ino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 696 **Lip:** 24,19 **Prot:** 33,50 **HC:** 80,52 **AGS:** 3,74 **Azu:** 19,82 **Sal:** 0,68

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

1

Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de temporada

Kcal: 807 **Lip:** 17,54 **Prot:** 26,20 **HC:** 126,49 **AGS:** 2,62 **Azu:** 18,68 **Sal:** 0,69

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 Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 696 **Lip:** 21,81 **Prot:** 23,54 **HC:** 103,35 **AGS:** 3,30 **Azu:** 25,26 **Sal:** 0,50

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

18

Arroz Integral a la Campesina Arroz Integral, Zanahoria, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla

Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eco Oregano Hoja, Ajo Picado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre V/ino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 639 **Lip:** 22,15 **Prot:** 27,58 **HC:** 82,51 **AGS:** 3,40 **Azu:** 21,52 **Sal:** 0,87

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

25

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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 V/ino Blanco 6°

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 699 **Lip:** 22,22 **Prot:** 18,34 **HC:** 103,50 **AGS:** 4,61 **Azu:** 33,51 **Sal:** 1,45

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

2

Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Salmon al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Rosado Porcion, Cebolla Dado Eco, V/ino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 700 **Lip:** 20,72 **Prot:** 40,67 **HC:** 91,97 **AGS:** 3,13 **Azu:** 23,25 **Sal:** 0,66

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes

5

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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 6º
Pan Blanco Banquete Pan

MANDARINA Mandarina

Kcal: 696 Lip: 24,65 Prot: 41,75 HC: 77,43 AGS: 3,92 Azu: 20,23 Sal: 0,87

Cena: Arroz + Verdura + Lácteo o Fruta

Martes

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 Verde Dado Eco
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
PERA Pera

Kcal: 753 Lip: 13,49 Prot: 25,61 HC: 132,97 AGS: 1,99 Azu: 23,11 Sal: 0,99

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

7

Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6º
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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 52,22 AGS: 6,54 Azu: 18,81 Sal: 0,65

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

8

Puchero Garbanzo Eco, Patata Dado Eco, Agua, 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 6º, Sal Yodada
Pan Blanco Banquete Pan

PLÁTANO Platano Banana

Kcal: 764 Lip: 24,91 Prot: 35,53 HC: 93,18 AGS: 4,33 Azu: 27,15 Sal: 0,43

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

9

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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 6º, Sal Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
MANZANA Manzana Royal Gala

Kcal: 558 Lip: 19,88 Prot: 15,99 HC: 77,12 AGS: 4,19 Azu: 4,60 Sal: 0,88

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta