

## Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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:** 474 **Lip:** 18,13 **Prot:** 19,02 **HC:** 60,26 **AGS:** 3,20 **Azu:** 18,79 **Sal:** 1,62

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

Albóndigas de Cerdo con 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

9 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, Poton

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Kcal:** 393 **Lip:** 15,77 **Prot:** 13,38 **HC:** 48,82 **AGS:** 3,11 **Azu:** 16,23 **Sal:** 1,01

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

16 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz 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

## Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 18,40 **Prot:** 13,05 **HC:** 80,59 **AGS:** 2,82 **Azu:** 15,46 **Sal:** 1,02

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 482 **Lip:** 14,72 **Prot:** 17,57 **HC:** 69,69 **AGS:** 3,28 **Azu:** 14,38 **Sal:** 1,48

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 431 **Lip:** 19,96 **Prot:** 16,98 **HC:** 47,76 **AGS:** 3,39 **Azu:** 11,79 **Sal:** 1,64

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

17 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 579 **Lip:** 24,25 **Prot:** 18,35 **HC:** 74,02 **AGS:** 4,27 **Azu:** 21,84 **Sal:** 1,91

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 382 **Lip:** 15,01 **Prot:** 14,78 **HC:** 47,04 **AGS:** 2,84 **Azu:** 10,31 **Sal:** 0,80

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 385 **Lip:** 15,46 **Prot:** 16,24 **HC:** 47,62 **AGS:** 2,52 **Azu:** 9,12 **Sal:** 0,80

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 422 **Lip:** 14,74 **Prot:** 17,13 **HC:** 57,82 **AGS:** 2,67 **Azu:** 12,93 **Sal:** 0,91

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 395 **Lip:** 15,39 **Prot:** 16,78 **HC:** 47,44 **AGS:** 2,29 **Azu:** 10,18 **Sal:** 0,73

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Jueves

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 421 **Lip:** 12,25 **Prot:** 13,68 **HC:** 62,79 **AGS:** 2,25 **Azu:** 16,89 **Sal:** 1,43

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 543 **Lip:** 24,25 **Prot:** 17,90 **HC:** 64,77 **AGS:** 4,19 **Azu:** 15,72 **Sal:** 1,95

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno Enebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 537 **Lip:** 21,56 **Prot:** 19,67 **HC:** 68,34 **AGS:** 3,44 **Azu:** 13,04 **Sal:** 1,28

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 421 **Lip:** 12,92 **Prot:** 14,93 **HC:** 59,74 **AGS:** 2,50 **Azu:** 17,62 **Sal:** 1,44

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

## Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 516 **Lip:** 18,53 **Prot:** 26,38 **HC:** 60,44 **AGS:** 2,97 **Azu:** 12,89 **Sal:** 1,14

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 480 **Lip:** 13,88 **Prot:** 19,88 **HC:** 72,35 **AGS:** 2,09 **Azu:** 14,93 **Sal:** 1,70

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

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

Espaguetis Bolloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 540 **Lip:** 18,36 **Prot:** 18,69 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,92 **Azu:** 12,61 **Sal:** 1,01

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 496 **Lip:** 18,19 **Prot:** 21,71 **HC:** 61,84 **AGS:** 2,72 **Azu:** 13,36 **Sal:** 1,22

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo