

Lunes

8

Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo 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 6º, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 388 **Lip:** 16,40 **Prot:** 23,29 **HC:** 38,76 **AGS:** 2,37 **Azu:** 2,08 **Sal:** 1,10

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

15

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

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 430 **Lip:** 17,97 **Prot:** 18,45 **HC:** 47,69 **AGS:** 3,13 **Azu:** 18,41 **Sal:** 1,00

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

9

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

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 509 **Lip:** 15,10 **Prot:** 13,19 **HC:** 80,62 **AGS:** 3,27 **Azu:** 17,51 **Sal:** 1,60

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

16

Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 19,21 **Prot:** 12,15 **HC:** 76,10 **AGS:** 2,90 **Azu:** 5,07 **Sal:** 1,91

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

10

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_hnos Gallego, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 435 **Lip:** 21,01 **Prot:** 21,15 **HC:** 46,23 **AGS:** 4,26 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,23

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

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

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, 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: 397 **Lip:** 18,38 **Prot:** 18,80 **HC:** 40,26 **AGS:** 5,55 **Azu:** 19,10 **Sal:** 1,26

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

11

Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado Eco, 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

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

Kcal: 501 **Lip:** 18,71 **Prot:** 16,52 **HC:** 65,92 **AGS:** 3,17 **Azu:** 3,10 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

18

Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 399 **Lip:** 12,76 **Prot:** 14,23 **HC:** 59,29 **AGS:** 2,25 **Azu:** 14,24 **Sal:** 0,81

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

12

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Marron Pardina Eco 5kg Anna Ecologica, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Fruta de Temporada

Kcal: 544 **Lip:** 24,55 **Prot:** 17,41 **HC:** 63,86 **AGS:** 4,21 **Azu:** 15,77 **Sal:** 1,83

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

19

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

Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 485 **Lip:** 20,74 **Prot:** 21,51 **HC:** 51,68 **AGS:** 3,30 **Azu:** 5,10 **Sal:** 1,35

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta