

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenemos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Pera, Plátano, Nectarina y Mandarina.

Lunes

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 544 Lip: 24,51 Prot: 17,27 HC: 64,02 AGS: 4,16 Azu: 15,99 Sal: 1,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo o Fruta

22

Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

29

Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 542 Lip: 24,41 Prot: 17,00 HC: 64,87 AGS: 4,19 Azu: 16,63 Sal: 1,98

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

9

16 Alubias Blancas Guisadas ECO Patata Dado Eco, Agua, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 391 Lip: 16,59 Prot: 23,30 HC: 38,94 AGS: 2,39 Azu: 2,26 Sal: 1,15

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

23

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

Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 475 Lip: 20,46 Prot: 20,96 HC: 50,51 AGS: 3,26 Azu: 5,20 Sal: 1,36

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

30

Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso ECO Farfalle Blanco Eco Anna Ecologica, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 510 Lip: 12,95 Prot: 14,75 HC: 83,50 AGS: 3,31 Azu: 18,03 Sal: 1,61

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

Miércoles

10

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, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 392 Lip: 18,21 Prot: 16,43 HC: 41,81 AGS: 5,18 Azu: 19,39 Sal: 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17

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 ECO 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: 436 Lip: 20,95 Prot: 21,15 HC: 46,19 AGS: 4,24 Azu: 19,71 Sal: 1,20

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

24

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

Alitas de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Eco Oregano Hoja

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 388 Lip: 16,16 Prot: 19,89 HC: 41,95 AGS: 5,12 Azu: 19,17 Sal: 1,22

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

1

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

Pinchito de Pollo Rustido Pollo Troceado, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Tomillo Hoja Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 383 Lip: 19,19 Prot: 24,79 HC: 47,84 AGS: 4,60 Azu: 17,15 Sal: 1,14

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

11

Arroz con Pisto ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 401 Lip: 22,21 Prot: 12,37 HC: 72,68 AGS: 3,35 Azu: 5,43 Sal: 1,90

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Arroz Hervido con Tomate Frito ECO 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 ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 339 Lip: 18,71 Prot: 16,52 HC: 65,92 AGS: 3,17 Azu: 3,10 Sal: 1,27

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25

Garbanzos Estofados con Verduras ECO Eco Garbanzo, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 397 Lip: 12,50 Prot: 14,75 HC: 54,49 AGS: 2,40 Azu: 11,21 Sal: 0,84

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

2

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

Hamburguesa de Pavo a la Plancha Hamburguesa de Pavo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 457 Lip: 16,79 Prot: 21,91 HC: 57,32 AGS: 4,01 Azu: 8,93 Sal: 1,47

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

12

Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 517 Lip: 14,73 Prot: 15,02 HC: 80,61 AGS: 2,83 Azu: 22,27 Sal: 1,12

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

19

Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 514 Lip: 15,20 Prot: 13,64 HC: 79,79 AGS: 3,34 Azu: 17,57 Sal: 1,59

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

26

Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Calabaza Dado Eco

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta (70-200)g, garcimar, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 432 Lip: 17,36 Prot: 19,48 HC: 50,10 AGS: 2,99 Azu: 15,81 Sal: 1,87

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

3

Arroz a la Campesina ECO Arroz Vaporizado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 339 Lip: 18,52 Prot: 17,84 HC: 60,22 AGS: 3,00 Azu: 2,80 Sal: 1,19

Cena: Patata + Ave + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenemos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Pera,
Plátano, Nectarina y
Mandarina.

Lunes

- 6

Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 482 Lip: 14,68 Prot: 14,56 HC: 72,60 AGS: 2,72 Azu: 12,87 Sal: 1,16

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

- 7

Garbanzos con Espinacas ECO Eco Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco, Cebolla 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

Fruta de Temporada

Kcal: 428 Lip: 18,87 Prot: 20,71 HC: 41,29 AGS: 3,11 Azu: 10,17 Sal: 0,98

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

- 8

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, Sal Yodada, Perejil Eco_hnos Gallego

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

Pan Blanco Banquete Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.

Kcal: 392 Lip: 18,21 Prot: 16,43 HC: 41,81 AGS: 5,18 Azu: 19,39 Sal: 1,12

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

- 9

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada

Pan Blanco Banquete Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 442 Lip: 23,27 Prot: 12,83 HC: 82,76 AGS: 3,54 Azu: 19,78 Sal: 2,12

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Viernes

- 10

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

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Zanahorias al Vapor ECO (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 479 Lip: 19,73 Prot: 24,16 HC: 52,02 AGS: 2,81 Azu: 1,60 Sal: 0,98

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta