



Lunes

23 Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Lenteja Marrón, Pimiento Eco, Skg, amai Ecológica, Agua, Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tai-soi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
PERA Pera
Kcal: 749 Lip: 29,81 Prot: 25,10 HC: 97,33 AGS: 4,89 Azu: 25,98 Sal: 2,22
Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

6 Garbanzos Estofados con Verduras ECO Patata Dado Eco, Garbanzo Chico Extra, Agua, 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 Banquette Pan
PERA Pera
Kcal: 616 Lip: 20,30 Prot: 14,56 HC: 93,40 AGS: 3,05 Azu: 18,37 Sal: 2,08
Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

13 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca Eco, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada Clásica Ensalada Clásica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
PERA Pera
Kcal: 745 Lip: 29,54 Prot: 24,62 HC: 98,27 AGS: 4,91 Azu: 26,34 Sal: 2,33
Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

20 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Coditos ECO con Tomate y Huevo Tiburon Eco Skg (Gallet Blanco), amai Ecológica, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Banquette Pan
PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 657 Lip: 16,85 Prot: 18,30 HC: 107,12 AGS: 3,27 Azu: 31,94 Sal: 1,39
Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

24 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, Eco Oregono Hoja
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%) Banquette Pan Integral
MANDARINA Mandarina
Kcal: 683 Lip: 24,53 Prot: 37,73 HC: 30,37 AGS: 3,59 Azu: 17,32 Sal: 1,70
Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

7 Espirales con Tomate ECO Espirales Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Salmón al Vapor en Salsa Salmón Porción, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
MANDARINA Mandarina Royal Gala
Kcal: 658 Lip: 25,31 Prot: 28,36 HC: 78,32 AGS: 4,09 Azu: 6,13 Sal: 1,72
Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

14 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco
Laticos con Tomate, Orégano y Queso ECO Fariñe Blanco Eco, Skg, amai Ecológica, Tomate Frito Eco, Queso Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 646 Lip: 15,00 Prot: 17,65 HC: 109,74 AGS: 4,43 Azu: 30,79 Sal: 1,48
Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

21 Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Pardina, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Palometa al Horno al Limón Palometa Filete S/n, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada de Lechuga y Maiz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maiz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
MANDARINA Mandarina Royal Gala
Kcal: 728 Lip: 28,59 Prot: 37,38 HC: 30,25 AGS: 4,11 Azu: 3,81 Sal: 1,65
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Miércoles

25 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 Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Perejil Eco, Innos Gallego
Pan Blanco Banquette Pan
Yogur Natural Azucarado Yogur Natural C/az
Kcal: 543 Lip: 26,61 Prot: 26,18 HC: 57,64 AGS: 5,06 Azu: 21,50 Sal: 1,69
Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
Alias de Pollo al Vapor Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Perejil Eco, Innos Gallego
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
Yogur Natural Azucarado Yogur Natural C/az
Kcal: 525 Lip: 24,06 Prot: 26,31 HC: 52,85 AGS: 7,32 Azu: 18,86 Sal: 1,67
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 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 Saltado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo
Pan Blanco Banquette Pan
Yogur Natural Azucarado Yogur Natural C/az
Kcal: 538 Lip: 21,76 Prot: 28,53 HC: 57,13 AGS: 5,53 Azu: 15,81 Sal: 1,37
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

22 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 Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo Hoja Eco, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
Yogur Natural Azucarado Yogur Natural C/az
Kcal: 502 Lip: 23,43 Prot: 21,97 HC: 57,22 AGS: 6,59 Azu: 18,81 Sal: 1,45
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

26 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, 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 Ensalada Clásica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 654 Lip: 24,11 Prot: 24,36 HC: 88,65 AGS: 4,20 Azu: 4,38 Sal: 1,64
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

9 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Calabacín 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 6°, Sal Yodada
Pan Blanco Banquette Pan
NARANJA Naranja
Kcal: 648 Lip: 20,07 Prot: 22,83 HC: 97,76 AGS: 3,34 Azu: 26,13 Sal: 1,33
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

16 Puchero Agua, Garbanzo Eco, Skg, amai Ecológica, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Hamburguesa de Pavo, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, 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 Blanco Banquette Pan
MANDARINA Mandarina
Kcal: 734 Lip: 22,39 Prot: 32,99 HC: 95,79 AGS: 5,18 Azu: 16,16 Sal: 2,20
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

23 Garbanzos con Espinacas Garbanzo Eco Skg, amai Ecológica, Agua, Cebolla 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 Banquette Pan
PERA Pera
Kcal: 695 Lip: 28,71 Prot: 34,00 HC: 70,25 AGS: 4,76 Azu: 18,73 Sal: 1,48
Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

27 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 Gouda Vaca Rallado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 656 Lip: 17,75 Prot: 16,69 HC: 106,10 AGS: 4,40 Azu: 30,30 Sal: 1,55
Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Crema Horteliana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas Porción Eco, Zanahoria Dado Eco
Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
PLÁTANO Plátano Banana
Kcal: 544 Lip: 17,56 Prot: 26,92 HC: 69,53 AGS: 3,48 Azu: 27,54 Sal: 1,32
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

17 Arroz a la Campesina Arroz Vaporizado, Zanahoria, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla
Merluzza a la Plancha al Ajo y Perejil Merluzza Filete, C/fo, 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%) Banquette Pan Integral
MANZANA Manzana Royal Gala
Kcal: 648 Lip: 22,93 Prot: 24,12 HC: 85,82 AGS: 3,74 Azu: 4,34 Sal: 1,56
Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

24 Arroz Hervido con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tai-soi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
Pan Integral (harina integral 50%) Banquette Pan Integral
NARANJA Naranja
Kcal: 685 Lip: 25,22 Prot: 14,68 HC: 98,00 AGS: 3,80 Azu: 19,41 Sal: 2,37
Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

