

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

**4** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

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

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

## Jueves

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**1**

## Miércoles

**4** Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

## Jueves

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**

## Lunes

2 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

23 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta30 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

3 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.  
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

1

## Miércoles

4 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

18 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo  
Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

2

## Jueves

5 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

26 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

3

## Viernes

6 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo  
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

4

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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrido Limon, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrido Limon, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**1**

**2**

## Miércoles

**4** **Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco** Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

**Yogur Desnatado** Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

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

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

**Yogur Desnatado** Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** **Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco** Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

**Yogur Desnatado** Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

**3**

## Jueves

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

**Yogur Desnatado** Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

**4**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

**Choco en Salsa** Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

**Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

**Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**

## Lunes

- 2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 9** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Macarrones con Tomate y Huevo** Macarrones, Tomate Frito, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 16** Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

- 30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Filete de Lomo de Cerdo al Horno** cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
- Menestra al Vapor (guarnición)** Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

- 3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga** Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 10** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Mézclum** Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

- 17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 24** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Tortilla Francesa** Tortilla Francesa
- Ensalada Clásica** Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 1**

## Miércoles

- 4** **Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco** Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

- 11** **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Potón, Agua
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 18** **Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco** Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porción, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo
- Menestra al Vapor (guarnición)** Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

- 2**

## Jueves

- 5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Ensalada Clásica** Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 12** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo
- Ensalada Campestre** Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

- 19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga** Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

- 26** 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Yogur de Soja** Yogurt Soja Natural
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

- 3**

## Viernes

- 6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
- Choco en Salsa** Potón, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

- 13** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Filete de Lomo de Cerdo al Horno** Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
- Tomate Natural** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera al Horno** Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Tomate Natural** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

- 27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamoncito de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%)** Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

- 4**

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Berenjenas al Horno Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Triturado de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**1**

## Miércoles

**4** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

## Jueves

**5** Codos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** Triturado de Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Salteado de Patata, Zanahoria y Huevo Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Berenjenas al Horno Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Triturado de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín A.c.oli.

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**1**

## Miércoles

**4** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.c.oli.

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

## Jueves

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** Triturado de Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Salteado de Patata, Zanahoria y Huevo Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**

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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Macarrones con Tomate y Huevo Macarrones, Tomate Frito, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Berenjenas al Horno Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Triturado de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**1**

## Miércoles

**4** Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

## Jueves

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Triturado de Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Triturado de Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** Triturado de Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Salteado de Patata, Zanahoria y Huevo Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**



## Lunes

**2** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

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

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Berenjenas al Horno** Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**23** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limon, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

**3** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**10** Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**17** Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**24** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

**4** **Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras** Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**11** **Cazuela de Arroz con Choco** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**18** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**25** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**2**

## Miércoles

**5** Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

**Calabaza al Vapor** Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**12** Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

**Calabaza al Vapor** Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

**19** Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

**Calabacín Salteado** Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**26** **Puchero** Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

**Salteado de Patata, Zanahoria y Huevo** Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3**

## Viernes

**6** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**20** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol

Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

**27** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines, Aceite Girasol

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

**4**

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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

## Lunes

2 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Macarrones con Puerro, Cebolla y Huevo sin Sal Macarrones, Huevo Cocido, Puerro Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Calabacín sin Sal Espiral, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

23 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Lacitos Boloñesa sin Tomate sin Sal Farfalle, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco  
Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

## Martes

3 Arroz al Vapor con Zanahoria, Calabaza y Calabacín sin sal Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Lentejas, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Arroz con Pisto Sin Tomate sin Sal Arroz Vaporizado, Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

24 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.  
Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

## Miércoles

4 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Agua

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

18 Ensalada de Lechuga, Tomate y Maíz Lechuga Iceberg, Tomate, Maíz Dulce

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

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

Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo  
Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

2

## Jueves

5 Coditos con Calabacín y Orégano Sin Sal Tiburon, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

Jamonicitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

12 Alubias Blancas Guisadas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Tomillo

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

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

19 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

26 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

3

## Viernes

6 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo

Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno sin Sal Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Puré de Patatas Sin leche y derivados Patata Dado Eco, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

27 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo  
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Cena:** Patata + Carne + Lácteo o Fruta

4

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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.  
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano. Los platos de este menú se guisarán SIN SAL