

Lunes

30

Martes

1

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

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2

Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Viernes

4

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

Empanadillas Empanadilla Atun, 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

7

Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo A.c.oil.

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

9

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

14

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

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16

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

Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17

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 Eescarola 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

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

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

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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: Arroz + Carne + Fruta

24

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

25

Crema de Calabacín Calabacin 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

28

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

Salteado de Verduras Calabacin Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

30

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo A.c.oil.

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

31

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

1

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

30

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7

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 + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

8

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

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

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

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

2

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

9

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

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

30

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

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

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

Miércoles

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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 Eescarola 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

24

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

31

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

Viernes

4

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

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

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

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

25

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

1

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

30

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, 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

7

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, 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

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, 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

22

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

2

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

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

Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

9

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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 + Fruta

30

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

Jueves

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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

24

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

31

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

Viernes

4

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

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

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

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

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

25

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

1

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

30

1

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

2

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

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

Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Viernes

4

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano, Ajo

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

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

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

25

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

1

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

7

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

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
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, 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

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

8

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

9

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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 + Fruta

30

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

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano

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: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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

24

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, Orégano, 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

31

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

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

30

1

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Martes

2

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

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

Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Viernes

4

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

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano, Ajo

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

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

25

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

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

1

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

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

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Tomate Natural Tomate, 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

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Aicchofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, 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

9

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17

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

24

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, Orégano, 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

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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 + Fruta

30

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

31

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

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

30

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7

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

Salmón al Horno en Salsa Salmón, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Aicachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Aicachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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: Arroz + Carne + Fruta

8

Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza 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 triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

9

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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judía Verde Redonda Eco, Guisante 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: Arroz + Carne + Fruta

30

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10

Hamburguesas de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

31

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 Temporada triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

4

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

11

Triturado Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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

18

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

25

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

1

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

30

Martes

1

Miércoles

2

Jueves

3

Viernes

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

1

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.

30

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

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

1

Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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 triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

2

Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

3

Triturado de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

Calabacín Salteado Calabacín 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

4

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

7

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

8

Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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 triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

9

Vichyssoise Puerro Rodaja, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

10

Triturado de Cazuela de Patatas con Choco Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Poton, Guisante Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

11

Triturado Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol

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

14

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

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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 triturada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17

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 integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta Temporada triturada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

21

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22

Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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

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 triturada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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 + Fruta

24

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 triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

25

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

28

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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Desnatado Yogurt Desnat. Natural

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

29

Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, 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

30

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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 triturada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

31

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 triturada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1

Lunes

30

30 Triturado de Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

7

7 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
 Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco
 Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
 Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

14

14 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

21

21 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla
 Calabacín Salteado Calabacín 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

28

28 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
 Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
 Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

1 Triturado de Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Carne + Fruta

8

8 Triturado de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
 Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
 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 triturada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

15

15 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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 triturada
Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

22 Triturado de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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
 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 triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

29 Triturado de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
 Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo
 Calabaza al Vapor Calabaza 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: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

2 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Palometa al Horno al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
 Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

9

9 Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, 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
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

16 Triturado de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
 Merluza al Horno al Ajo y Perejil Merluza Porcion, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo
 Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
 Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco
 Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
 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 + Fruta

30

30 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 triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Jueves

3

3 Triturado de Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas
 Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
 Calabacín Salteado Calabacín 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

10

10 Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua
 Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano
 Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
 Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Fruta Temporada triturada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

17 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 integral (harina integral 50%) Pan Integral
 Fruta Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

24

24 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 triturada
Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

31

31 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 triturada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

4

4 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
 Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano, Ajo
 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 Temporada triturada
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

11

11 Triturado Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado 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
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

18 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
 Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 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

25

25 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

1

1

Lunes

30

1 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Martes

1

2 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado
Palometa al Horno al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Salteado de Patatas, Zanahoria y Cebolla Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

2

3 Garbanzos con Zanahorias Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja
Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Jueves

3

4 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Caldo Pollo
Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol
Puré de Patatas Patata Dado Eco, Leche Entera, Margarina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Viernes

4

7 Crema Hortelana Sin Espinacas Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

8

8 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.c.oil.
Calabaza al Vapor Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

9

9 Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

10

10 Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano
Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

11

11 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Croquetas de Jamón Croqueta Jamon, Aceite Girasol
Patatas Fritas Patata Baston, Aceite Girasol, Sal Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

14

14 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

15

15 Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

16

16 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol
Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

17

17 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 Blanco Pan
Fruta de Temporada

18

18 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
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: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

21

21 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

22

22 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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
Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

23

23 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco
Choco en Salsa Poton, Cebolla Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
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

24

24 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

25

25 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Cena: Arroz + Carne + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

28

28 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
Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

29

29 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Empanadillas Empanadilla Atun, Aceite Girasol
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

30

30 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla A.c.oil.
Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

31

31 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

1

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Cena: Patata + Carne + 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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

30

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

7

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 + Carne + Lácteo o Fruta

14

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

Tortilla de Espinacas Tortilla Patata/cebolla

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21

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

Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

28

Espirales con Verduras Espiral, Calabaza Dado, Zanahoria Dado, Calabacín Dado 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

Salteado de Verduras Calabacín Dado Eco, Alcachofa, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

1

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

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

8

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

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

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

15

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

22

Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

29

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Miércoles

2

Coditos con Calabacín y Queso Tiburon, Calabacín Dado Eco, Quesoralladohilado1kg-Can, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

9

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

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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16

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

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

Pisto de Verduras Pisto Verduras, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

23

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Judia Verde Redonda Eco, Guisante Eco

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

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: Arroz + Carne + Fruta

30

Arroz con Pisto sin Tomate 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

Jueves

3

Garbanzos con Espinacas Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Puerro Rodaja

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

10

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

17

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

24

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

31

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

Viernes

4

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

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

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

11

Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

25

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

1

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