

Lunes

24 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Great Nort Extra, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

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

Ensalada Clásica Escarola lisa, rizada, achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 730 **Lip:** 27,77 **Prot:** 24,13 **HC:** 98,60 **AGS:** 4,15 **Azu:** 26,61 **Sal:** 2,48

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

31 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabaza, Calabacín Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado Eco, Sal Fina Yodada
Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 480 **Lip:** 18,35 **Prot:** 20,02 **HC:** 61,36 **AGS:** 3,23 **Azu:** 7,63 **Sal:** 1,38

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

7 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Great Nort Extra, Agua, Patata Dado, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 774 **Lip:** 29,78 **Prot:** 25,77 **HC:** 104,05 **AGS:** 4,99 **Azu:** 26,58 **Sal:** 2,48

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

21 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabaza, Calabacín Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado Eco, Sal Fina Yodada

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 18,80 **Prot:** 21,82 **HC:** 91,36 **AGS:** 3,40 **Azu:** 32,98 **Sal:** 1,38

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Martes

25 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 15,52 **Prot:** 23,65 **HC:** 125,24 **AGS:** 2,55 **Azu:** 39,65 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

1 Coditos ECO con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 667 **Lip:** 24,72 **Prot:** 32,79 **HC:** 77,15 **AGS:** 4,86 **Azu:** 4,48 **Sal:** 2,03

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

8 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado Eco, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 739 **Lip:** 18,28 **Prot:** 17,17 **HC:** 123,49 **AGS:** 2,94 **Azu:** 31,84 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

22 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 18,42 **Prot:** 14,09 **HC:** 102,27 **AGS:** 4,19 **Azu:** 4,94 **Sal:** 2,18

Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

26 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Arroz Vaporizado Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 747 **Lip:** 25,01 **Prot:** 31,02 **HC:** 98,14 **AGS:** 4,56 **Azu:** 24,77 **Sal:** 1,34

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 668 **Lip:** 24,37 **Prot:** 26,14 **HC:** 86,98 **AGS:** 5,42 **Azu:** 20,40 **Sal:** 1,50

Cena: Patata + Huevo + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Lacitos ECO Boloñesa Farfalle Blanco Eco,anna Ecologica, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 656 **Lip:** 19,43 **Prot:** 27,87 **HC:** 91,09 **AGS:** 4,19 **Azu:** 21,50 **Sal:** 1,70

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

23 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

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

Pan Blanco Banquete
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X

Kcal: 657 **Lip:** 22,92 **Prot:** 23,10 **HC:** 92,15 **AGS:** 4,78 **Azu:** 27,62 **Sal:** 1,46

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

27 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco
Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Peregill, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 556 **Lip:** 24,50 **Prot:** 23,08 **HC:** 63,71 **AGS:** 7,14 **Azu:** 3,66 **Sal:** 2,33

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

3 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado, Agua, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puero Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 729 **Lip:** 29,47 **Prot:** 34,81 **HC:** 85,22 **AGS:** 4,78 **Azu:** 20,94 **Sal:** 1,60

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja
Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Peregill, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 615 **Lip:** 24,83 **Prot:** 24,28 **HC:** 76,80 **AGS:** 7,17 **Azu:** 17,18 **Sal:** 2,33

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

24 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br

Ensalada Clásica Escarola lisa, rizada, achicoria, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 721 **Lip:** 23,19 **Prot:** 28,95 **HC:** 81,81 **AGS:** 3,82 **Azu:** 19,94 **Sal:** 1,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

28 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado Eco, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno al Ajo y Peregill Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco Br, Ajo Pelado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 609 **Lip:** 22,55 **Prot:** 19,81 **HC:** 81,78 **AGS:** 3,37 **Azu:** 3,82 **Sal:** 1,49

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

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

Kcal: 639 **Lip:** 13,56 **Prot:** 19,07 **HC:** 110,75 **AGS:** 2,34 **Azu:** 33,31 **Sal:** 1,08

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

11 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Pimiento Verde Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Banquete
Fruta de Temporada

Kcal: 631 **Lip:** 25,33 **Prot:** 29,99 **HC:** 71,87 **AGS:** 3,83 **Azu:** 5,75 **Sal:** 1,33

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

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

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

Menestra al Vapor (guarnición) Zanah., j.verde, coliflor, guisante, col, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado Eco

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

Kcal: 504 **Lip:** 23,00 **Prot:** 24,80 **HC:** 51,34 **AGS:** 3,78 **Azu:** 23,65 **Sal:** 1,28

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo