

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

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
13	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco	14	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	15	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	16	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	17	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	Arroz al Horno con Pavo Arroz Vaporizado Eco, Pavo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla		Albóndigas de Pollo al Horno a la Jardinera Albondiga Pollo 80% S/glu, Guisante Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco		Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Merluza a la Plancha en Salsa Verde Merluza Filete C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
	Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada		Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada		Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
	Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Pan		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.		Fruta de Temporada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 794 Lip: 30,12 Prot: 27,16 HC: 106,38 AGS: 4,99 Azu: 26,42 Sal: 2,19		Cena: Arroz + Pescado + Fruta		Kcal: 572 Lip: 17,08 Prot: 15,72 HC: 89,77 AGS: 3,69 Azu: 18,40 Sal: 1,91		Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo	
20	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco	21	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco	22	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°	23	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	24	Cazuela de Patatas con Verduras Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.		Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco		Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado Eco		Coditos con Tomate y Huevo Tiburon, Tomate Frito Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Bagre al Vapor en Salsa de Zanahorias Bagre Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada		Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil		Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco		Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Pan Blanco Banquete Pan		Pan Blanco Banquete Pan		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.		Fruta de Temporada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08		Kcal: 775 Lip: 23,00 Prot: 34,78 HC: 110,35 AGS: 3,91 Azu: 22,00 Sal: 1,35		Kcal: 504 Lip: 23,07 Prot: 22,09 HC: 53,66 AGS: 6,06 Azu: 20,25 Sal: 1,45		Kcal: 670 Lip: 16,91 Prot: 19,15 HC: 110,18 AGS: 3,21 Azu: 35,51 Sal: 1,36		Kcal: 488 Lip: 27,21 Prot: 35,60 HC: 64,27 AGS: 4,81 Azu: 20,55 Sal: 1,68	
Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo		Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta		Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo	
27	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco	28	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco	29	Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido Lechuga Iceberg, Tomate Ensalada, Huevo Duro Barra Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	30	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco	31	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
	Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Mix, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Ajo Picado Eco		Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla
	Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada		Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil Eco, Jnros Gallego, Sal Yodada		Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Picado Eco		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada
	Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Pan		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.		Pan Blanco Banquete Pan		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Kcal: 644 Lip: 17,24 Prot: 16,32 HC: 106,27 AGS: 3,83 Azu: 30,25 Sal: 1,91		Kcal: 637 Lip: 24,40 Prot: 37,47 HC: 70,17 AGS: 3,52 Azu: 4,06 Sal: 1,60		Kcal: 544 Lip: 26,51 Prot: 26,19 HC: 57,57 AGS: 5,04 Azu: 21,36 Sal: 1,64		Kcal: 661 Lip: 23,32 Prot: 23,73 HC: 89,36 AGS: 4,13 Azu: 4,12 Sal: 1,44		Kcal: 769 Lip: 30,48 Prot: 26,80 HC: 96,72 AGS: 5,17 Azu: 25,55 Sal: 2,18	
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo	
3	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Porción Eco	4	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco	5	Ensalada de Tomate y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°	6	Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo Chico Extra, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado	7	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada
	Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo Pavo Chuleta, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco		Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.		Alitas de Pollo al Horno Adobadas Pollo Alas, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Pimenton Dulce Eco		Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido Patata Panadera Eco, Huevo Cocido, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco		Salmón al Horno en Salsa Salmon Porcion, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
	Guisantes al Vapor (guarnición) Guisante, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Ajo		Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°, Sal Yodada		Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Yodada, Tomillo Hoja Eco		Pan Blanco Banquete Pan		Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Vino Blanco 6°
	Pan Blanco Banquete Pan		Pan Blanco Banquete Pan		Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az.		Fruta de Temporada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Pan Integral
Kcal: 558 Lip: 20,45 Prot: 25,89 HC: 66,41 AGS: 3,80 Azu: 30,50 Sal: 1,23		Kcal: 621 Lip: 19,85 Prot: 13,81 HC: 96,25 AGS: 3,00 Azu: 5,47 Sal: 2,08		Kcal: 527 Lip: 23,70 Prot: 26,43 HC: 54,29 AGS: 6,84 Azu: 20,30 Sal: 1,67		Kcal: 670 Lip: 20,50 Prot: 23,95 HC: 101,53 AGS: 3,37 Azu: 26,30 Sal: 1,25		Kcal: 615 Lip: 25,72 Prot: 28,80 HC: 65,08 AGS: 4,16 Azu: 6,07 Sal: 1,71	
Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo		Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo		Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo	