

## Lunes

**3** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan Integral 50g. Pan Integral  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 746 Lip: 27,36 Prot: 32,20 HC: 94,57**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

**10** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Albóndigas Mixtas con Tomate** Albondiga Vacuno/cerdo Cong, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral 50g. Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Kcal: 691 Lip: 23,44 Prot: 25,42 HC: 100,63**

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**17** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 666 Lip: 28,42 Prot: 25,15 HC: 78,27**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo



FESTIVO

## Martes

**4** **Tallarines Boloñesa** Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada  
**Varitas de Merluza** Merluza Varitas  
**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 817 Lip: 26,99 Prot: 32,92 HC: 107,00**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**11** **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
**Abadejo al Horno al Limón** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
**Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 677 Lip: 29,28 Prot: 32,29 HC: 71,55**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**18** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Bacalao al Horno con Cebolla** Bacalao Mcd Porcion 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado  
**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 677 Lip: 25,68 Prot: 29,71 HC: 81,03**

**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo



FESTIVO

## Miércoles

**5** **Sopa de Cocido** Fideos Nº0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco  
**Cocido Completo** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 626 Lip: 23,35 Prot: 33,10 HC: 68,18**

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**12** **Sopa de Cocido** Fideos Nº0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco  
**Cocido Completo** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 639 Lip: 23,79 Prot: 33,30 HC: 68,28**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**19** **Lentejas con Chorizo** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Tortilla de Patata Con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla  
**Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 709 Lip: 27,40 Prot: 27,18 HC: 88,03**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**26** **Cazuela de Fideos con Choco** Patata Dado, Fideos Grosos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco  
**Cordon Bleu de Pavo** Cordon Bleu Pavo  
**Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 888 Lip: 35,67 Prot: 32,50 HC: 110,04**

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

## Jueves

**6** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  
**Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada  
**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 699 Lip: 30,32 Prot: 31,29 HC: 75,60**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**13** **Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco  
**Tortilla de Patatas con Calabacín** Tortilla Patata y Calabacín  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 816 Lip: 31,23 Prot: 29,58 HC: 105,40**

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo

**20** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa  
**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, Perejil  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada

**Kcal: 855 Lip: 23,62 Prot: 40,65 HC: 124,92**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**27** **Espaguetis Boloñesa** Espaguetti, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 808 Lip: 35,20 Prot: 30,05 HC: 89,36**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

## Viernes

**7** **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 667 Lip: 27,85 Prot: 27,49 HC: 78,12**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Hamburguesa de Jibia al Horno con Salsa Atomatada** Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan 50g. Pan  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 745 Lip: 34,14 Prot: 18,42 HC: 92,16**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21** **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Salchichas de Salmón al Horno en Salsa** Salchicha Salmon Poton, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
 Pan Integral 50g. Pan Integral  
 Fruta Temporada + Leche

**Kcal: 718 Lip: 27,21 Prot: 31,73 HC: 89,49**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**28** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Abadejo a Las Finas Hierbas** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano  
**Pimientos asados** Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
 Pan Integral 50g. Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Kcal: 708 Lip: 25,37 Prot: 25,78 HC: 100,10**

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o productos que contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda siempre beber agua durante el día, hidratarte las tardes y las noches! Y hacer ejercicio regularmente para mantenerse activo y saludable. Como: caminar, bailar, montar en bicicleta, hacer deporte, etc. ¡Cada día es una oportunidad para mejorar!