

Lunes

2 **Sopa de Picadillo** Patata Dado Eco, Fideos Fino, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Kcal: 648 Lip: 24,94 Prot: 23,34 HC: 81,33

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

9 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa en Aceite Caballa Aceite

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 819 Lip: 27,59 Prot: 36,46 HC: 109,73

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

16 **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

23 **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

30 **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

Martes

3 **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

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 707 Lip: 27,70 Prot: 28,06 HC: 87,67

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Kcal: 653 Lip: 22,36 Prot: 22,15 HC: 91,32

Cena: Verdura + Carne + Fruta

17 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín 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 + Huevo + Fruta

24 **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 Limón

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

31 **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

Miércoles

4 **Alubias con Chorizo** Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, Zanahoria Dado Eco
Varitas de Merluza Merluza Varitas

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 753 Lip: 30,99 Prot: 29,95 HC: 89,43

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

11 **Sopa de Cocido** Fideos Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco

Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 638 Lip: 23,69 Prot: 33,27 HC: 68,24

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

18 **Sopa de Cocido** Fideos Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco

Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 625 Lip: 23,25 Prot: 33,07 HC: 68,14

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

25 **Sopa de Cocido** Fideos Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco

Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 638 Lip: 23,69 Prot: 33,27 HC: 68,24

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Jueves

5 **Coditos con Tomate y Queso** Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 770 Lip: 29,48 Prot: 28,44 HC: 98,09

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa Mixta con Cebolla al Horno Hamburguesa Mixta Tern/cerd, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 765 Lip: 35,72 Prot: 26,31 HC: 85,86

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta



FESTIVO

Viernes

6 **Garbanzos con Arroz** Garbanzo Pedrosillano, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Salmón al Horno al Limón Salmón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Aceite Girasol, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 744 Lip: 30,51 Prot: 35,20 HC: 83,33

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

13 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno con Limón Merluza Minced Porc 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 731 Lip: 29,61 Prot: 31,24 HC: 86,42

Cena: Verdura + Carne + Lácteo



FESTIVO

27 **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Jibia al Horno con Salsa Atomatada Hamburguesa Jibia, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 814 Lip: 35,50 Prot: 30,42 HC: 94,32

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

mediterránea

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.