

**Lunes**

27

**4** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate  
Vaporizado: Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Tortilla Francesa: Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92 **AGS:** 4,07 **Azu:** 6,02 **Sal:** 2,07

**Cena:** Pescado + Carne + Fruta o Lacto

11

**11** Crema Hortelana: Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria: Arroz Vaporizado: Pavo Dado Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,68 **Prot:** 18,89 **HC:** 104,98 **AGS:** 3,25 **Azu:** 3,12 **Sal:** 1,15

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lacto

18

**18** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate: Arroz Vaporizado: Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Tortilla Francesa: Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga: Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92 **AGS:** 4,07 **Azu:** 6,02 **Sal:** 2,07

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lacto

**Martes**

28

**5** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco: Tomate, Queso Fresco, Maíz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verdura: Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado: Yogur Natural Clás

**Kcal:** 456 **Lip:** 19,49 **Prot:** 14,70 **HC:** 97,81 **AGS:** 4,31 **Azu:** 29,52 **Sal:** 1,45

**Cena:** Pescado + Huevo + Fruta

12

**12** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín: Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  
Tortilla de Patatas con Cebolla: Tortilla Patata Cebolla Aceite

Ensalada de Lechuga y Tomate: Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 805 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 118,67 **AGS:** 5,11 **Azu:** 29,94 **Sal:** 2,53

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta o Lacto

19

**19** Crema de Verduras: Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  
Estofado de Patatas con Magro de cerdo: Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 666 **Lip:** 17,12 **Prot:** 16,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta o Lacto

**Miércoles**

29

**6** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido: 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Espirales Boloñesa: Espárrago, Tomate Frito Eco, Pulo Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado: Yogur Natural Clás

**Kcal:** 636 **Lip:** 19,27 **Prot:** 16,41 **HC:** 87,29 **AGS:** 1,05 **Azu:** 20,92 **Sal:** 1,61

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

13

**13** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido: 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Espirales Boloñesa: Espárrago, Tomate Frito Eco, Pulo Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado: Yogur Natural Clás

**Kcal:** 636 **Lip:** 19,27 **Prot:** 16,41 **HC:** 87,29 **AGS:** 1,05 **Azu:** 20,92 **Sal:** 1,61

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

20

**20** Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco: Tomate, Queso Fresco, Maíz Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verdura: Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Pan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado: Yogur Natural Clás

**Kcal:** 456 **Lip:** 19,49 **Prot:** 14,70 **HC:** 97,81 **AGS:** 4,31 **Azu:** 29,52 **Sal:** 1,45

**Cena:** Patata + Huevo + Fruta

**Jueves**

30

**7** Crema de Calabacín: Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada: Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido  
Patatas Panaderao al Vapor: Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Penejo, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00 **AGS:** 3,39 **Azu:** 28,78 **Sal:** 2,07

**Cena:** Pescado + Pescado + Fruta o Lacto

14

**14** Laiticos con Tomate y Orégano: Partalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Jamoncito de Pollo al Horno: Pollo, Jamonchito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Clásica: Espinaca Lisa y Rizada, Ajo Picado, Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 669 **Lip:** 21,07 **Prot:** 19,33 **HC:** 79,30 **AGS:** 1,94 **Azu:** 6,88 **Sal:** 1,57

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta o Lacto

21

**21** Macarrones con Tomate y Albahaca: Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Salmon al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo: Salmon, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco  
Ensalada Mezclum: Espinaca, Lechuga, Tahino, Nueve Especies, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 31,03 **Prot:** 32,16 **HC:** 75,29 **AGS:** 4,87 **Azu:** 4,64 **Sal:** 1,44

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta o Lacto

**Viernes**

1

**1** Macarrones con Tomate y Albahaca: Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Salmon al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo: Salmon, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco  
Ensalada Mezclum: Espinaca, Lechuga, Tahino, Nueve Especies, Ajo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 712 **Lip:** 31,03 **Prot:** 32,16 **HC:** 75,29 **AGS:** 4,87 **Azu:** 4,64 **Sal:** 1,44

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta o Lacto

8

**8** Crema de Calabacín: Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada: Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido  
Patatas Panaderao al Vapor: Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Penejo, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00 **AGS:** 3,39 **Azu:** 28,78 **Sal:** 2,07

**Cena:** Pescado + Pescado + Fruta o Lacto

15

**15** Lentejas con Verduras cocidas: Patata Dado Eco, Lenteja Pénola, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Merluza al Horno Encebollada: Merluza, Pénola, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Ensalada Campesina: Lech, Romana, Eco, Rizada, Ajo Picado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 672 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00 **AGS:** 3,41 **Azu:** 6,38 **Sal:** 1,47

**Cena:** Patata + Carne + Fruta o Lacto

22

**22** Crema de Calabaza: Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Caballa al Horno en Salsa: Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón  
Menera al Vapor (guarnición): Menera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Penejo  
Pan Integral (harina integral 50%) Pan Integral  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 467 **Lip:** 15,56 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75 **AGS:** 3,54 **Azu:** 24,07 **Sal:** 1,24

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta o Lacto

**Hábitos saludables:**  
Beber adecuadamente 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.