

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 primas o productos que contenga gluten, ni que potenciar el sabor. ¡Recuerda! Recibirás todo, 5 veces al día, y te las vamos a poner en las manos de los dientes y hacer ejercicio de actividad física como: caminar, jugar, montar en bicicleta, patines o cualquier deporte que ayude a mejorar tu bienestar doméstico.

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 **Sopa de Picadillo** Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Ángel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

1 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja - Ili Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno al Limón Salmon Porcion 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

2 **Cazuela de Fideos con Choco (sin guisantes)** Patata Dado, Fideos Gruesos, Poton Limpio Tacos 2x2x1, Zanahoria Dado Eco
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo - Iv Gama
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

3 **Espaguetis Boloñesa** Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

8 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Magro con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

9 **Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Varitas de Pescado Merluza Varitas
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

10 **Coditos con Tomate y Queso** Caracollitos (pasta) - I Gama, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

11 **Crema Vichyssoise** Puerro Rodaja - Ili Gama, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

14 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

15 **Fideua de Verduras** Fideua, , Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla
Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

16 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

17 **Crema Hortelana** Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno con Cebolla Carne de Ternera - Ili Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

18 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

21 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

22 **Tallarines Boloñesa** Tallarines - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Varitas de Pescado Merluza Varitas
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

23 **Cazuela de Fideos con Choco (sin guisantes)** Patata Dado, Fideos Gruesos, Poton Limpio Tacos 2x2x1, Zanahoria Dado Eco
Ternera en Salsa Cazadora Carne de Ternera - Ili Gama, Tomate Triturado, Champiñon, Zanahoria Dado Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

24 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

25 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

28 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Magro con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

29 **Coditos con Verduras** Caracollitos (pasta) - I Gama, Calabaza Dado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

30 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

31 **Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

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 primas o contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua antes de hacer ejercicio como: caminar, montar en bicicleta, etc.

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Sopa de Picadillo con Fideos Sin Gluten Patata Dado Eco, Fideos S/gluten - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Pavo Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

14

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

21

Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Ternera en Salsa Cazadora Carne de Ternera - III Gama, Tomate Triturado, Champiñon, Zanahoria Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28

Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

8

Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

15

Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Ternera Marinada Carne de Ternera - III Gama, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

22

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada

Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

29

Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

2

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado, Fideos S/gluten - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo - Iv Gama

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Patata + Ave + Fruta

9

Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Chorizo, Zanahoria Dado Eco

Pollo a la Cazadora Pollo Contramuslo, Champiñon, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

16

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

23

Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Ternera en Salsa Cazadora Carne de Ternera - III Gama, Tomate Triturado, Champiñon, Zanahoria Dado Eco

Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

30

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Caella al Horno Caella Taquitos, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama

Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

3

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

10

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

17

Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - II Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

24

Crema de Verduras Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

31

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Ajo - Iv Gama, Perejil - I Gama

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

4

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano

Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

11

Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

25

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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 primas o productos que contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua entre las comidas y hacer ejercicio con regularidad como: caminar, montar en bicicleta, patines o cualquier actividad doméstica.

mediterráneas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco Salmón al Horno al Limón Salmon Porcion 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	2 Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo - I Gama Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	3 Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Eco, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
7 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Angel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	8 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	9 Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Chorizo, Zanahoria Dado Eco Pollo a la Cazadora Pollo Contramuslo, Champiñon, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	10 Coditos con Tomate Caracolillos (pasta) - I Gama, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Salchichas Frankfurt Caballa Aceite Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	16 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamoncito Pan 50g. Pan Fruta Temporada	17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - Ili Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama Pan 50g. Pan Fruta Temporada	18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
21 Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	22 Tallarines Boloñesa Tallarines - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama Pan 50g. Pan Fruta Temporada	23 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamoncito Pan 50g. Pan Fruta Temporada	24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama Pan 50g. Pan Fruta Temporada	29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	30 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera - Ili Gama, Pollo Jamoncito Pan 50g. Pan Fruta Temporada	31 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	Cena: Arroz + Pescado + Fruta	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo	Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo	Cena: Verdura + Carne + Fruta	Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	Cena: Arroz + Carne + Lácteo	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	Cena: Verdura + Carne + Lácteo	Cena: Pasta + Huevo + Fruta	Cena: Ensalada + Carne + Lácteo	

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 primas o contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua entre las comidas y no beber alcohol. Y no fumar. ¡Cuidate como: caminando, nadando, leyendo, haciendo deporte, etc. ¡Ayuda a mejorar tu salud! ¡Ayuda a mejorar tu salud!

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos S/gluten Gama, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

1 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno al Limón Salmon Porcion 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

2 Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado, Fideos S/gluten - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo - Iv Gama

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

3 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano

Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

7 Pavo Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

8 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

9 Pollo a la Cazadora Pollo Contramuslo, Champiñon, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

10 Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Salchichas Frankfurt Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Ternera Marinada Carne de Ternera - III Gama, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

16 Puchero Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - II Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

18 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano Macarrones S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Integral 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

21 Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Lomo de Cerdo - I Gama, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

22 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada

Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

23 Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Ternera en Salsa Cazadora Carne de Ternera - III Gama, Tomate Triturado, Champiñon, Zanahoria Dado Eco

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicos de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco

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

Pan Integral 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

30 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Caella al Horno Caella Taquitos, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

31 Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Ajo - Iv Gama, Perejil - I Gama

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

Pan 50g. Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Ensalada + Ave + 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 primas o contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda todo, 5 minutos antes de beber agua y lavar las manos antes de hacer ejercicio. Y no olvides descansar, beber agua, desplazarte a la bicicleta, patines o ayudar al doméstico

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Sopa de Verduras con Fideos Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Ángel, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Caballa en Aceite Caballa Aceite
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

21 Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

1 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno al Limón Salmon Porcion 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

8 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla
Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

22 Tallarines con Tomate y Verduras Tallarines - I Gama, Tomate Frito Eco, Champiñon, Berenjena Dado Eco
Varitas de Pescado Merluza Varitas
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

2 Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

9 Alubias Blancas con Verduras Patata Dado Eco, Alubia, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
Varitas de Pescado Merluza Varitas
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

16 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito Romana
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

23 Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

30 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
Caella al Horno Caella Taquitos, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta
Cena: Arroz + Pescado + Lácteo
Cena: Pasta + Huevo + Fruta

3 Espaguetis con Tomate, Champiñón y Berenjena Espagueti, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñon
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

10 Códigos con Tomate y Queso Caracollitos (pasta) - I Gama, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Hamburguesa de Atún al Horno con Cebolla Hamburguesa Atun, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Oregano
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

31 Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

4 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Oregano
Pimientos asados Pimiento Rojo Tiras, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Marrajo al Horno En Salsa Atomada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

25 Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g, Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Cena: Verdura + Huevo + Fruta
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Menú Octubre 2019

Sin Cerdo - - CEIP San Antonio (Yeles)

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 primas o contenga potencialmente gluten. ¡Recuerda: todo, 5 minutos antes de beber agua y lavar las manos antes de hacer ejercicio. ¡Y no olvides usar gafas de protección, mascar, casaca, guantes, gorro y zapatos deportivos!

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Ángel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

1 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno al Limón Salmon Porcion 90/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

2 Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

3 Espaguetis Boloñesa Espaguete, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Eco, Sal Fina Yodada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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

7 Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

8 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

9 Alubias Blancas con Verduras Patata Dado Eco, Alubia, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Varitas de Pescado Merluza Varitas

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

10 Códigos con Tomate y Queso Caracollitos (pasta) - I Gama, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Marrajo al Horno En Salsa Atomada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

14 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Caballa en Aceite Caballa Aceite

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - I Gama, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

16 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito Romana

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - I Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p 70/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

21 Lentejas Estofadas Lenteja - I Gama, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

22 Tallarines Boloñesa Tallarines - I Gama, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Varitas de Pescado Merluza Varitas

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

23 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Ángel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil - I Gama, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil - I Gama
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

30 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Ángel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

31 Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta