

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 primarios que contenga potencialmente alérgico. Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua antes de hacer ejercicio. ¡Y no olvidar las hidrataciones como: caminar, jugar, montar en bicicleta, etc.

mediterráneas

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**7** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos - Seco, Zanañoria Dado Eco, Pollo Contramuslo  
**Pavo Encebollado** Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**14** Arroz con Tomate Arroz - Seco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa en Aceite Caballa Aceite

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**21** Lentejas Estofadas Lenteja - Seco, Patata Dado Eco, Zanañoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
**Cinta de Lomo de Cerdo al Horno** Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**28** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Albóndigas de Cerdo con Tomate** Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Arroz Pilaf** Arroz - Seco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**1** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja - Seco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Salmón al Horno al Limón** Salmon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**8** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Albóndigas de Cerdo con Tomate** Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta

**15** Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja - Seco, Zanañoria Dado Eco, Tomate Triturado

**Ternera Marinada** Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**22** Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada  
**Varitas de Merluza** Merluza Varitas

**Zanañorias al Vapor** Zanañoria Rodaja - Congelado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta

**29** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia - Seco, Zanañoria 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

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**2** Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanañoria 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

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**9** Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia - Seco, Chorizo, Zanañoria 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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**16** Sopa de Cocido Fideos - Seco, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco

**Cocido Completo** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito - Fresco

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**23** Sopa de Cocido Fideos - Seco, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco  
**Cocido Completo** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito - Fresco

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**30** Sopa de Cocido Fideos - Seco, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco  
**Cocido Completo** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito - Fresco

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Ave + Fruta

**3** Espaguetis Boloñesa Espagueti - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong

**Cinta de Lomo de Cerdo al Horno** Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**10** Códitos con Tomate y Queso Códitos - Seco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado  
**Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo - Fresco, Perejil

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo

**17** Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanañoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

**Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno** Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino - Seco

**Arroz Pilaf** Arroz - Seco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta

**24** Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanañoria Dado Eco  
**Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito - Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco - Seco, Sal Fina Yodada

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**31** Espirales con Tomate y Queso Espiral - Seco, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco  
**Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo - Fresco, Perejil

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

Pan 50g, Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo

**4** Arroz con Tomate Arroz - Seco, 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

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**11** Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz - Seco, Patata Dado Eco, Zanañoria Dado Eco  
**Marrajo al Horno En Salsa Atomatada** Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral 50g, Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**18** Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Merluza al Horno con Limón** Merluza Filete S/Piel S/Espinass - Congelado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Integral 50g, Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**25** Arroz con Tomate Arroz - Seco, 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 - Seco

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

Pan Integral 50g, Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo