

Lunes

9 Lentejas Estofadas Lenteja, 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

Kcal: 638 **Lip:** 22,93 **Prot:** 28,09 **HC:** 80,50

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

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

Kcal: 853 **Lip:** 30,38 **Prot:** 31,49 **HC:** 110,26

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

23 Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

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

Kcal: 694 **Lip:** 29,76 **Prot:** 24,45 **HC:** 82,21

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

30 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
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 754 **Lip:** 31,66 **Prot:** 32,52 **HC:** 85,80

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

10 Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Varitas de Pescado Merluza Varitas

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

Kcal: 821 **Lip:** 26,99 **Prot:** 32,86 **HC:** 107,00

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

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

Kcal: 676 **Lip:** 26,19 **Prot:** 25,92 **HC:** 83,77

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 29,64 **Prot:** 25,75 **HC:** 88,32

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

11 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito

Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 22,88 **Prot:** 33,58 **HC:** 76,01

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

18 Sopa de Cocido Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito

Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 643 **Lip:** 22,88 **Prot:** 33,58 **HC:** 76,01

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

25 Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol

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

Kcal: 833 **Lip:** 38,64 **Prot:** 28,60 **HC:** 92,86

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Jueves

12 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, Sal Fina Yodada
Pan 50g, Pan
Fruta Temporada

Kcal: 728 **Lip:** 31,65 **Prot:** 32,86 **HC:** 78,54

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 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

Kcal: 803 **Lip:** 33,23 **Prot:** 32,96 **HC:** 92,80

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

26 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

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

Kcal: 821 **Lip:** 25,02 **Prot:** 31,32 **HC:** 121,50

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

13 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

Kcal: 737 **Lip:** 26,36 **Prot:** 32,20 **HC:** 94,57

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 Sopa Minestrone Patata Dado, Conchas 5kg, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Kcal: 652 **Lip:** 26,84 **Prot:** 24,33 **HC:** 81,56

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza a la Jardinera Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

Kcal: 700 **Lip:** 26,62 **Prot:** 28,29 **HC:** 89,07

Cena: Verdura + 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. ¡Recuerd: r de día, 5 vierte las manos ar dientes d hacer eje actividad como: ca subir y ba desplazat patines o ayudar er doméstic

mediterráneas