

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, 5 minutos antes de hacer ejercicio, beber agua y beber agua antes de hacer ejercicio. Y no olvides hidratarte como: caminar, pasear, jugar al fútbol, subir y bajar las escaleras, desplazarse en bicicleta, patin, etc.

mediterráneas

Lunes

4 Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Caella al Horno Caella Taquitos, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Sopa de Verduras con Fideos Patata Dado Eco, Fideos N°0 Fino, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

25 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, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

5 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Atún al Horno con Cebolla Hamburguesa Atun, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano
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

12 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, 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, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

19 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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 + Huevo + Fruta

26 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Miércoles

6 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito Romana

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

13 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 Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

20 Alubias Blancas con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

27 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Arroz Vaporizado
Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito Romana

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Jueves

7 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

14 Espaguetis con Tomate, Champiñón y Berenjena Espaguetti, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñon Laminado
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

21 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

28 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 Virgen Extra Eco, Oregano
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

1

8 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Jardinera Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

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

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

15 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, 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 + Huevo + Fruta

22 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, 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

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno con Limón Merluza Filete S/p S/espinas, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo