

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. Y no olvides hidratarte como: caminar, pasear, jugar, montar en bicicleta, patines o cualquier actividad doméstica.

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4 Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Pollo al Ajillo Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

5 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

6 Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
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

7 Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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

13 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 Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

14 Espaguetis Boloñesa Espagueti, 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 Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Cena: Patata + Ave + Fruta

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Ave + Fruta

18 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos N°0 Fino, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco
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

19 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

20 Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, 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

21 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado, Perejil
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

26 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria 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

27 Sopa de Cocido Fideos N°0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

28 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

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: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo