

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 potenciador de sabor. ¡Recuerda, 5 minutos antes de hacer ejercicio, beber agua y beber agua antes de hacer ejercicio!

**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  
Abadejo a la Vizcaina Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
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** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca Espaguete S/gluten, 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, 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, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Pan 50g, Pan  
Fruta Temporada

**13** Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco  
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Pelado  
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Pan 50g, Pan  
Fruta Temporada

**14** Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espaguete S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada  
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 con Fideos Sin Gluten Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria 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

**19** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, 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

**20** Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, Zanahoria Dado Eco  
Pollo a la Cazadora Pollo Contramuslo, Champiñon Laminado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado  
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Pan 50g, Pan  
Fruta Temporada

**21** Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
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 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, Maíz 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** Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Arroz Vaporizado  
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
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** Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
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