

### 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**

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**16** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco  
**Magro de Cerdo con Tomate** Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

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

**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**

**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**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

### Martes

**10** **Tallarines Boloñesa** Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada  
**Abadejo al Horno** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

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

**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**

**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**

**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**

**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**

**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**

**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**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**19** **Espirales con Tomate** Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa

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

**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**

**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**

**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**

**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**

**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 potenciador de sabor. ¡Recuerda: beber agua antes de hacer ejercicio como: caminar, montar en bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

*mediterráneas*