

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: todo, 5 veces al día, beber agua antes de hacer ejercicio. Y no olvides usar gafas de sol, crema solar, gorro y guantes. ¡Cuida tu salud!

*mediterráneas*

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1**

**4** Arroz con Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**18** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Nº0 Fino, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado 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, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**5** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, 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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**12** Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno al Limón Salmon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Pan 50g. Pan Fruta Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**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

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**26** Fideua de Verduras Fideua, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

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 + Carne + Fruta

**6** Lacitos con Tomate y Chorizo Farfalle, Tomate Frito Eco, Chorizo, Aceite Oliva Virgen Extra 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 + Lácteo

**13** Cazuela de Fideos con Choco Sin guisantes Patata Dado, Fideos Gruesos, Poton, Zanahoria Dado 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

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**20** Arroz con Calabaza, Calabacín y Zanahoria Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabaza 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** Sopa de Puchero Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Patatas a lo Pobre Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**7** Paella de Verduras sin Legumbre Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Rojo Dado Eco

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

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**14** Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong

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, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo

**28** Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, 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

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**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 + Carne + 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** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Limón

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

Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo