

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 materias primas o productos que contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda beber agua durante todo el día, beber agua entre las comidas y hacer ejercicio regularmente! Y no olvides hidratarte como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarte en bicicleta, montar en monopatin o en patineta, etc.

mediterráneas

Lunes

**3** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan Integral 50g.** Pan Integral  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

**10** **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  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral 50g.** Pan Integral  
**Fruta Temporada**

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**17** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**24**   
**FESTIVO**

Martes

**4** **Tallarines con Tomate y Verduras** Tallarines, Tomate Frito Eco, Champiñón Laminado, Berenjena Dado Eco  
**Varitas de Merluza** Merluza Varitas  
**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**11** **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  
**Abadejo al Horno al Limón** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon  
**Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**18** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Bacalao al Horno con Cebolla** Bacalao Mcd Porcion 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado  
**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**25**   
**FESTIVO**

Miércoles

**5** **Garbanzos Estofados** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado  
**Tortilla de Patata Con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** **Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Arroz Vaporizado  
**Caella al Horno** Caella Taquitos, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**19** **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Tortilla de Patata Con Cebolla** Tortilla Patata/cebolla  
**Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**26** **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 + Leche**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

**6** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  
**Abadejo al Horno** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**13** **Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco  
**Tortilla de Patatas con Calabacín** Tortilla Patata y Calabacín  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**20** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa  
**Abadejo a la Vizcaina** Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**27** **Espaguetis con Tomate, Champiñón y Berenjena** Espagueti, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñón Laminado  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

**7** **Lentejas Estofadas** Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
**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:** Verdura + Pescado + Lácteo

**14** **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Hamburguesa de Jibia al Horno con Salsa Atomatada** Hamburguesa Jibia, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
**Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan 50g.** Pan  
**Fruta Temporada + Leche**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**21** **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Salchichas de Salmón al Horno en Salsa** Salchicha Salmon Poton, Patata Panadera 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 + Leche**

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**28** **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