

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 + Ave + Lácteo

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas Mixtas con Tomate Albondiga Vacuno/cerdo Cong, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

17 **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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 + Leche

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

24 
FESTIVO

Martes

4 **Tallarines Boloñesa** Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Varitas de Merluza Merluza Varitas
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Ave + 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 Limón
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Pasta + Ave + 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, Peregil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

25 
FESTIVO

Miércoles

5 **Sopa de Cocido** Fideos Nº0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

12 **Sopa de Cocido** Fideos Nº0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 **Lentejas con Chorizo** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
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 + Leche

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

26 **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 + Leche

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

6 **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
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, 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
Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado, Peregil
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

20 **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, Peregil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

27 **Espaguetis Boloñesa** Espagueti, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
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
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz 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, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Carne + 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 Limón
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 + Carne + 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, Peregil, Oregano
Pimientos asados Pimiento Rojo Tirras, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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, y beber agua entre las comidas! Y hacer ejercicio regularmente. ¡Y no olvidar las actividades físicas! Como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, montar en monopatin, etc.

mediterráneas