

La fruta corresponderá habitualmente a mandarina, manzana, naranja, pera 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 que contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda beber agua durante las actividades! Y no olvides hidratarte adecuadamente: beber agua antes, durante y después de las actividades. ¡Cuidate!

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, 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 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra 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 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, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Coditos con Verduras** Tiburon, Calabaza Dado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Abadejo al Horno al Limón Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limón

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 + Pescado + Fruta

25


FESTIVO

Miércoles

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

Ternera en Salsa Cazadora Ternera Dado, Tomate Triturado, Champiñón Laminado, Zanahoria Dado Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

12 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 **Lacitos con Tomate y Chorizo** Farfalle, Tomate Frito Eco, Chorizo, 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 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 + Leche

Cena: Pasta + Huevo + 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, 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 + Carne + Lácteo

20 **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

27 **Espaguetis Boloñesa** Espagueti, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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: 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 + Pescado + Fruta

21 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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, 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