

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Naranja,
Pera, Plátano y
Mandarina.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 FESTIVO Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado, Agrio Limon Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	7 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Cena: Patata + Carne + Fruta	9 Garbanzos con Espinacas Patata Dado, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	10 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
13 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	15 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Cena: Verdura + Pescado + Fruta	16 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta	17 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado, Lenteja Pardina, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
20 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta	21 Crema de Verduras Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	22 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Cena: Pasta + Huevo + Fruta	23 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Br Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta	24 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
27 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta	28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta	30 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta	31 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Ajo Pelado Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Alcohol, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta