

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 potencial alergénico. Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua antes de hacer ejercicio. Con frutas y verduras seasear, alergeras, cicleta, patines o ayudar doméstico

mediterráneas

## Lunes

**4** Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado 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

**Kcal:** 680 **Lip:** 30,14 **Prot:** 24,03 **HC:** 75,07

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**11** 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  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 726 **Lip:** 30,49 **Prot:** 31,80 **HC:** 82,06

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**18** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos N°0 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

**Kcal:** 656 **Lip:** 22,19 **Prot:** 23,52 **HC:** 91,09

**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

**Kcal:** 819 **Lip:** 27,59 **Prot:** 36,46 **HC:** 109,73

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

## Martes

**5** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, 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

**Kcal:** 734 **Lip:** 30,09 **Prot:** 26,45 **HC:** 88,92

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**12** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Salmón al Horno al Limón Salmon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Limón  
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 764 **Lip:** 35,40 **Prot:** 36,06 **HC:** 73,87

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**19** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 727 **Lip:** 31,65 **Prot:** 30,53 **HC:** 84,42

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**26** Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado  
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

**Kcal:** 652 **Lip:** 23,46 **Prot:** 23,65 **HC:** 87,72

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## Miércoles

**6** Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Chorizo

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito Romana

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 753 **Lip:** 32,95 **Prot:** 27,82 **HC:** 86,03

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**13** 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

**Kcal:** 897 **Lip:** 38,58 **Prot:** 31,90 **HC:** 106,25

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**20** Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, Zanahoria 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

**Kcal:** 762 **Lip:** 30,99 **Prot:** 29,95 **HC:** 90,93

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**27** Sopa de Cocido Fideos N°0 Fino, Sal Fina Yodada, Hierbabuena - Fresco  
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Ternera Dado, Pollo Jamoncito

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 639 **Lip:** 23,79 **Prot:** 33,30 **HC:** 68,28

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

## Jueves

**7** 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, Perejil

Pan 50g, Pan Fruta Temporada

**Kcal:** 859 **Lip:** 23,62 **Prot:** 40,59 **HC:** 124,92

**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

**Kcal:** 784 **Lip:** 28,48 **Prot:** 28,37 **HC:** 99,02

**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

**Kcal:** 760 **Lip:** 31,86 **Prot:** 28,65 **HC:** 88,50

**Cena:** Ensalada + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, 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

**Kcal:** 722 **Lip:** 29,58 **Prot:** 25,55 **HC:** 90,28

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

## Viernes

**1**

**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

**Kcal:** 682 **Lip:** 25,54 **Prot:** 20,09 **HC:** 94,54

**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

**Kcal:** 708 **Lip:** 25,37 **Prot:** 25,78 **HC:** 100,10

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**22** Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado 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

**Kcal:** 709 **Lip:** 33,16 **Prot:** 28,39 **HC:** 75,05

**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

**Kcal:** 742 **Lip:** 31,56 **Prot:** 27,81 **HC:** 87,92

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo