

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 potenciadores del sabor. ¡Recuerda: todo, 5 veces al día, beber agua y lavar las manos antes de hacer ejercicio. Y descansar como: caminar, montar en bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

mediterráneas

Lunes

2 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Kcal: 661 **Lip:** 20,52 **Prot:** 23,01 **HC:** 95,00

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

9 Sopa Minestrone Patata Dado, Conchas, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 687 **Lip:** 27,20 **Prot:** 30,41 **HC:** 81,03

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 682 **Lip:** 25,92 **Prot:** 23,52 **HC:** 88,27

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Martes

3 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

Kcal: 817 **Lip:** 26,99 **Prot:** 32,92 **HC:** 107,00

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 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

Kcal: 626 **Lip:** 23,35 **Prot:** 33,10 **HC:** 68,18

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa Mixta con Cebolla al Horno Hamburguesa Mixta Tern/cehd, 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 + Leche

Kcal: 747 **Lip:** 32,24 **Prot:** 27,43 **HC:** 85,95

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

4 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

Kcal: 626 **Lip:** 23,35 **Prot:** 33,10 **HC:** 68,18

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

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, Agrido Limon

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

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 690 **Lip:** 29,72 **Prot:** 32,49 **HC:** 71,65

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

18 Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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 + Leche

Kcal: 740 **Lip:** 29,86 **Prot:** 27,80 **HC:** 89,80

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Jueves

5 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

Kcal: 699 **Lip:** 30,32 **Prot:** 31,29 **HC:** 75,60

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

12 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

Kcal: 825 **Lip:** 31,23 **Prot:** 29,58 **HC:** 106,90

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

19 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: 855 **Lip:** 23,62 **Prot:** 40,65 **HC:** 124,92

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes



FESTIVO

6 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 50g. Pan
Fruta Temporada + Leche

Kcal: 795 **Lip:** 27,84 **Prot:** 28,39 **HC:** 111,04

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

20 Ensalada Mixta: lechuga, tomate, zanahoria y caballa Lechuga Iceberg, Tomate, Zanahoria Rallada, Caballa Aceite

Salchichas Frankfurt Salchicha Frankfurt

Pan Perrito Pan Hot Dog

Postre especial

Kcal: 369 **Lip:** 17,91 **Prot:** 16,33 **HC:** 35,62

Cena: Verdura + Carne + Lácteo