

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 potenciador de sabor. ¡Recuerda, 5 minutos antes de hacer ejercicio, beber agua y beber agua antes de hacer ejercicio. Y no olvides hidratarte como: caminar, pasear, jugar al fútbol, montar en bicicleta, etc.

mediterráneas

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

6 Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

8 Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espaguete S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

13 Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

14 Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espaguete S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18 Sopa de Picadillo con Fideos Sin Gluten Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

19 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
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

20 Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia Great Nort Extra, Chorizo, Zanahoria Dado Eco
Pollo a la Cazadora Pollo Contramuslo, Champiñon Laminado, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

21 Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

27 Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Arroz Vaporizado
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

29 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano Macarrones Sin gluten - Seco, 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 Limon
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Cena: Verdura + Carne + Lácteo