

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, lavar las manos antes de hacer ejercicio y usar mascarillas como: caminar, andar en bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

mediterráneas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>9</b>	<b>Lentejas Estofadas</b> Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco <b>Tortilla Francesa</b> Tortilla Francesa	<b>10</b> <b>Tallarines Boloñesa</b> Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada <b>Varitas de Pescado</b> Merluza Varitas	<b>11</b> <b>Sopa de Cocido</b> Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena <b>Cocido Completo</b> Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito	<b>12</b> <b>Crema de Verduras</b> Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco <b>Jamoncitos de Pollo al Horno</b> Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada	<b>13</b> <b>Arroz con Tomate</b> Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco <b>Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo</b> Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
	<b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Zanahorias al Vapor</b> Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Patatas Panaderas al Vapor</b> Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco <b>Pan Integral 50g.</b> Pan Integral <b>Fruta Temporada</b>
	<b>Kcal:</b> 638 <b>Lip:</b> 22,93 <b>Prot:</b> 28,09 <b>HC:</b> 80,50	<b>Kcal:</b> 821 <b>Lip:</b> 26,99 <b>Prot:</b> 32,86 <b>HC:</b> 107,00	<b>Kcal:</b> 643 <b>Lip:</b> 22,88 <b>Prot:</b> 33,58 <b>HC:</b> 76,01	<b>Kcal:</b> 728 <b>Lip:</b> 31,65 <b>Prot:</b> 32,86 <b>HC:</b> 78,54	<b>Kcal:</b> 737 <b>Lip:</b> 26,36 <b>Prot:</b> 32,20 <b>HC:</b> 94,57
	<b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	<b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo
<b>16</b>	<b>Crema de Calabaza</b> Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco <b>Albóndigas de Cerdo con Tomate Verde</b> Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco	<b>17</b> <b>Alubias Blancas Guisadas</b> Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco <b>Tortilla de Patatas con Calabacín</b> Tortilla Patata y Calabacín	<b>18</b> <b>Sopa de Cocido</b> Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena <b>Cocido Completo</b> Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito	<b>19</b> <b>Espirales con Tomate y Queso</b> Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco <b>Tortilla Francesa</b> Tortilla Francesa	<b>20</b> <b>Sopa Minestrone</b> Patata Dado, Conchas 5kg, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco <b>Marrajo al Horno en Salsa Verde</b> Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	<b>Arroz Pilaf</b> Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Ensalada de Tomate</b> Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Ensalada de Lechuga y Zanahoria</b> Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Ensalada de Lechuga y Maíz</b> Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco <b>Pan Integral 50g.</b> Pan Integral <b>Fruta Temporada</b>
	<b>Kcal:</b> 853 <b>Lip:</b> 30,38 <b>Prot:</b> 31,49 <b>HC:</b> 110,26	<b>Kcal:</b> 676 <b>Lip:</b> 26,19 <b>Prot:</b> 25,92 <b>HC:</b> 83,77	<b>Kcal:</b> 643 <b>Lip:</b> 22,88 <b>Prot:</b> 33,58 <b>HC:</b> 76,01	<b>Kcal:</b> 803 <b>Lip:</b> 33,23 <b>Prot:</b> 32,96 <b>HC:</b> 92,80	<b>Kcal:</b> 652 <b>Lip:</b> 26,84 <b>Prot:</b> 24,33 <b>HC:</b> 81,56
	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo	<b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>23</b>	<b>Potaje de Garbanzos con Calabacín</b> Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco <b>Tortilla de Patata Sin Cebolla</b> Tortilla Patata Sin Cebolla	<b>24</b> <b>Crema de Zanahoria</b> Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco	<b>25</b> <b>Lentejas con Chorizo</b> Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo	<b>26</b> <b>Paella de Verduras</b> Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa	<b>27</b> <b>Macarrones con Tomate y Albahaca</b> Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
	<b>Ensalada de Lechuga y Tomate</b> Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno</b> Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino <b>Patatas Panaderas al Vapor</b> Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>	<b>Anillas de Calamar Rebozadas</b> Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol	<b>Pavo al Horno</b> Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo	<b>Merluza a la Jardinera</b> Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
	<b>Kcal:</b> 694 <b>Lip:</b> 29,76 <b>Prot:</b> 24,45 <b>HC:</b> 82,21	<b>Kcal:</b> 725 <b>Lip:</b> 29,64 <b>Prot:</b> 25,75 <b>HC:</b> 88,32	<b>Kcal:</b> 833 <b>Lip:</b> 38,64 <b>Prot:</b> 28,60 <b>HC:</b> 92,86	<b>Kcal:</b> 821 <b>Lip:</b> 25,02 <b>Prot:</b> 31,32 <b>HC:</b> 121,50	<b>Kcal:</b> 700 <b>Lip:</b> 26,62 <b>Prot:</b> 28,29 <b>HC:</b> 89,07
	<b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo
<b>30</b>	<b>Crema de Verduras</b> Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco <b>Jamoncitos de Pollo al Horno</b> Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada <b>Arroz Pilaf</b> Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil <b>Pan 50g.</b> Pan <b>Fruta Temporada</b>				
	<b>Kcal:</b> 754 <b>Lip:</b> 31,66 <b>Prot:</b> 32,52 <b>HC:</b> 85,80				
	<b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo				