

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 materias primas o contenga potencial alérgico. ¡Recuerd todo, 5 minutos antes de beber agua! ¡Y no olvides lavar las manos antes de hacer ejercicio! ¡Y no olvides hidratarte como: caminar, pasear, alargar, desmenuzarse, montar en bicicleta, montar en monopatin, etc.

mediterránea

Lunes

6



**13** 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 Integral 50g. Pan Integral  
Fruta Temporada

**Kcal:** 691 **Lip:** 23,44 **Prot:** 25,42 **HC:** 100,63

**Cena:** Patata + Pescado + Fruta

**20** Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

**Kcal:** 666 **Lip:** 28,42 **Prot:** 25,15 **HC:** 78,27

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**27** 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, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 725 **Lip:** 30,33 **Prot:** 30,97 **HC:** 83,02

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

7



**14** 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, Agrio Limon  
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 677 **Lip:** 29,28 **Prot:** 32,29 **HC:** 71,55

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

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

Bacalao al Horno con Cebolla Bacalao Mcd Porcion 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Pelado

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 677 **Lip:** 25,68 **Prot:** 29,71 **HC:** 81,03

**Cena:** Ensalada + Ave + Lácteo

**28** Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Triturado

Merluza a la Jardinera Merluza Minced Porc 80/90, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 608 **Lip:** 22,29 **Prot:** 32,29 **HC:** 70,31

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

Miércoles

8

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

**15** 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:** 639 **Lip:** 23,79 **Prot:** 33,30 **HC:** 68,28

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

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

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 709 **Lip:** 27,40 **Prot:** 27,18 **HC:** 88,03

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**29** 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 + Leche

**Kcal:** 888 **Lip:** 35,67 **Prot:** 32,50 **HC:** 110,04

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

9

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

**16** 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:** Verdura + Ave + Lácteo

**23** 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

**30** Espaguetis Bolloñesa Espagueti, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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 + Leche

**Kcal:** 824 **Lip:** 32,70 **Prot:** 28,42 **HC:** 99,36

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

10

Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 676 **Lip:** 27,85 **Prot:** 27,49 **HC:** 79,62

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

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

Hamburguesa de Jibia al Horno con Salsa Atomatada Poton Tirras, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan 50g. Pan  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 803 **Lip:** 35,05 **Prot:** 30,32 **HC:** 92,51

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**24** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salchichas de Salmón al Horno en Salsa Salchicha Salmon Poton, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral 50g. Pan Integral  
Fruta Temporada + Leche

**Kcal:** 727 **Lip:** 27,21 **Prot:** 31,73 **HC:** 90,99

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**31** 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 Tirras, 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