

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco  Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín  Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada, Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 602 <b>Lip:</b> 18,99 <b>Prot:</b> 16,64 <b>HC:</b> 95,07 <b>AGS:</b> 3,10 <b>Azu:</b> 13,62 <b>Sal:</b> 1,53 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>2</b> Garbanzos Estofados Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado  Limanda al Horno Encebollada Limanda Filete 80/120, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 563 <b>Lip:</b> 23,90 <b>Prot:</b> 24,39 <b>HC:</b> 63,67 <b>AGS:</b> 3,41 <b>Azu:</b> 16,47 <b>Sal:</b> 1,52 <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>3</b> Ensalada de Lechuga, Queso Fresco y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Queso Fresco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong  Fruta Temporada Pan 40g. Pan <b>Kcal:</b> 595 <b>Lip:</b> 19,90 <b>Prot:</b> 20,21 <b>HC:</b> 84,87 <b>AGS:</b> 3,78 <b>Azu:</b> 25,38 <b>Sal:</b> 1,56 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>4</b> Potaje de Judías Pintas Patata Dado Eco, Alubia Pinta, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco  Abadejo al Horno Abadejo Lomo 80/125, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil  Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 557 <b>Lip:</b> 21,95 <b>Prot:</b> 25,25 <b>HC:</b> 65,75 <b>AGS:</b> 3,21 <b>Azu:</b> 17,23 <b>Sal:</b> 1,52 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>5</b> Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco  Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan Integral 30g. Pan Integral <b>Kcal:</b> 594 <b>Lip:</b> 23,03 <b>Prot:</b> 22,42 <b>HC:</b> 72,07 <b>AGS:</b> 2,62 <b>Azu:</b> 13,95 <b>Sal:</b> 1,66 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta
<b>8</b> Lentejas con Arroz Lenteja, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Tomate Triturado  Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Tomate Natural Tomate Daniela, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 553 <b>Lip:</b> 21,82 <b>Prot:</b> 25,21 <b>HC:</b> 63,66 <b>AGS:</b> 3,13 <b>Azu:</b> 11,99 <b>Sal:</b> 1,35 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>9</b> Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco  Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado  Fruta Temporada Pan 30g. Pan <b>Kcal:</b> 534 <b>Lip:</b> 13,21 <b>Prot:</b> 17,27 <b>HC:</b> 90,32 <b>AGS:</b> 2,23 <b>Azu:</b> 12,77 <b>Sal:</b> 1,28 <b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>10</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Vinagre Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Chorizo  Yogur Yogurt Sabor Fresa X4 Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 552 <b>Lip:</b> 21,46 <b>Prot:</b> 21,56 <b>HC:</b> 70,72 <b>AGS:</b> 3,45 <b>Azu:</b> 3,63 <b>Sal:</b> 1,61 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>11</b> Lacitos con Tomate y Queso Farfalle, Queso Rallado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado  Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla  Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 30g. Pan <b>Kcal:</b> 626 <b>Lip:</b> 26,01 <b>Prot:</b> 21,20 <b>HC:</b> 76,04 <b>AGS:</b> 6,83 <b>Azu:</b> 15,76 <b>Sal:</b> 2,12 <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Fruta	<b>12</b> Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco  Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Molido Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Peregil, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan Integral 30g. Pan Integral <b>Kcal:</b> 519 <b>Lip:</b> 22,06 <b>Prot:</b> 17,26 <b>HC:</b> 66,72 <b>AGS:</b> 2,60 <b>Azu:</b> 13,74 <b>Sal:</b> 1,26 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo
<b>15</b> FESTIVO	<b>16</b> FESTIVO	<b>17</b> FESTIVO	<b>18</b> FESTIVO	<b>19</b> FESTIVO
<b>22</b> Judías Pintas con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Pinta, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco  Merluza al Horno Encebollada Merluza, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 545 <b>Lip:</b> 23,15 <b>Prot:</b> 22,21 <b>HC:</b> 63,66 <b>AGS:</b> 3,43 <b>Azu:</b> 14,52 <b>Sal:</b> 1,54 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>23</b> Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 30g. Pan <b>Kcal:</b> 572 <b>Lip:</b> 23,86 <b>Prot:</b> 23,81 <b>HC:</b> 68,05 <b>AGS:</b> 4,23 <b>Azu:</b> 12,87 <b>Sal:</b> 1,66 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo	<b>24</b> Ensalada de Lechuga, Atún y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Atún Bolsa  Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco  Yogur Yogurt Sabor Fresa X4 Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 591 <b>Lip:</b> 23,48 <b>Prot:</b> 25,70 <b>HC:</b> 71,54 <b>AGS:</b> 3,31 <b>Azu:</b> 5,20 <b>Sal:</b> 1,29 <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>25</b> Arroz Caldoso con Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa  Judías Verdes Salteadas Judía Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Fruta Temporada Pan 40g. Pan <b>Kcal:</b> 612 <b>Lip:</b> 23,52 <b>Prot:</b> 19,47 <b>HC:</b> 83,61 <b>AGS:</b> 4,63 <b>Azu:</b> 10,41 <b>Sal:</b> 1,23 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo	<b>26</b> Cazuela de Patatas con Caella Patata Dado Eco, Caella Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan Integral 40g. Pan Integral <b>Kcal:</b> 561 <b>Lip:</b> 18,22 <b>Prot:</b> 20,50 <b>HC:</b> 81,54 <b>AGS:</b> 2,63 <b>Azu:</b> 15,18 <b>Sal:</b> 2,18 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta
<b>29</b> Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco  Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Peregil, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 30g. Pan <b>Kcal:</b> 582 <b>Lip:</b> 22,39 <b>Prot:</b> 21,83 <b>HC:</b> 69,37 <b>AGS:</b> 2,58 <b>Azu:</b> 16,42 <b>Sal:</b> 1,65 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>30</b> Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado  Limanda al Horno en Salsa de Eneldo Limanda Filete 80/120, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco Menestra Salteada Menestra, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Ajo Fruta Temporada Pan 50g. Pan <b>Kcal:</b> 532 <b>Lip:</b> 18,56 <b>Prot:</b> 26,81 <b>HC:</b> 64,10 <b>AGS:</b> 2,75 <b>Azu:</b> 13,99 <b>Sal:</b> 1,49 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta	<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco  Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla  Tomate Natural Tomate Daniela, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan 40g. Pan <b>Kcal:</b> 567 <b>Lip:</b> 21,16 <b>Prot:</b> 18,49 <b>HC:</b> 77,15 <b>AGS:</b> 4,28 <b>Azu:</b> 21,26 <b>Sal:</b> 1,00 <b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta	<b>3</b> Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco  Fogonero al Horno con Salsa Vizcaina Fogonero, Aceite Oliva Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Tomate Frito Eco Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Fruta Temporada Pan Integral 30g. Pan Integral <b>Kcal:</b> 541 <b>Lip:</b> 21,66 <b>Prot:</b> 20,54 <b>HC:</b> 69,18 <b>AGS:</b> 3,11 <b>Azu:</b> 12,47 <b>Sal:</b> 1,87 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Lácteo

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 alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.

¡Recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber agua, lavarte las manos antes y los dientes después! Y hacer ejercicio con actividades cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.