

## Lunes

**27** 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, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,83 **Prot:** 25,19 **HC:** 63,64 **AGS:** 3,14 **Azu:** 11,16 **Sal:** 1,35

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** 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

**Kcal:** 591 **Lip:** 28,15 **Prot:** 22,19 **HC:** 63,64 **AGS:** 4,15 **Azu:** 14,03 **Sal:** 1,54

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**10** 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, Perejil, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 30g. Pan

**Kcal:** 582 **Lip:** 22,45 **Prot:** 21,78 **HC:** 68,91 **AGS:** 2,63 **Azu:** 15,66 **Sal:** 1,65

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**17** Lentejas Estofadas Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
Merluza al Horno con Limón Merluza, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 533 **Lip:** 22,98 **Prot:** 22,85 **HC:** 59,89 **AGS:** 3,41 **Azu:** 10,76 **Sal:** 1,51

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

## Martes

**28** 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

**Kcal:** 534 **Lip:** 13,28 **Prot:** 17,22 **HC:** 89,86 **AGS:** 2,27 **Azu:** 12,01 **Sal:** 1,28

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**4** 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

**Kcal:** 575 **Lip:** 23,85 **Prot:** 23,78 **HC:** 67,80 **AGS:** 4,23 **Azu:** 12,35 **Sal:** 1,66

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

**11** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja, Calabaza Dado Eco, Tomate Triturado

Abadejo al Horno en Salsa de Eneldo Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco  
Menestra Salteada Menestra, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Ajo  
Fruta Temporada  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 531 **Lip:** 18,06 **Prot:** 27,42 **HC:** 63,99 **AGS:** 2,70 **Azu:** 13,24 **Sal:** 1,45

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**18** Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado 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 Integral 50g. Pan Integral

**Kcal:** 530 **Lip:** 23,56 **Prot:** 14,42 **HC:** 67,20 **AGS:** 3,45 **Azu:** 10,65 **Sal:** 1,31

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

**29** 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 Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 553 **Lip:** 21,46 **Prot:** 21,54 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,46 **Azu:** 3,42 **Sal:** 1,61

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**5** Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Yogur Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 565 **Lip:** 17,23 **Prot:** 23,34 **HC:** 80,62 **AGS:** 2,42 **Azu:** 7,22 **Sal:** 1,43

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**12** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Vinagre

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada

Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 556 **Lip:** 18,87 **Prot:** 20,39 **HC:** 76,33 **AGS:** 2,99 **Azu:** 18,59 **Sal:** 1,57

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**19** Gazpacho Tomate, Pan Viena, Vinagre, Aceite Oliva Eco

Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Yogur Yogur Sabor  
Pan 50g. Pan

**Kcal:** 565 **Lip:** 17,23 **Prot:** 23,34 **HC:** 80,62 **AGS:** 2,42 **Azu:** 7,22 **Sal:** 1,43

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

## Jueves

**30** 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

**Kcal:** 626 **Lip:** 26,08 **Prot:** 21,13 **HC:** 75,55 **AGS:** 6,87 **Azu:** 15,28 **Sal:** 2,12

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

**6** 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

**Kcal:** 613 **Lip:** 23,53 **Prot:** 19,49 **HC:** 83,75 **AGS:** 4,64 **Azu:** 9,93 **Sal:** 1,23

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

**13** Crema Vichyssoise Puerro Rodaja, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 537 **Lip:** 21,01 **Prot:** 14,19 **HC:** 73,27 **AGS:** 4,26 **Azu:** 25,83 **Sal:** 0,97

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**20** Macarrones con Tomate Macarrones, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco  
Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Guisantes Salteados (guarnición) Guisante Eco, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil  
Fruta Temporada  
Pan 40g. Pan

**Kcal:** 584 **Lip:** 17,61 **Prot:** 25,43 **HC:** 80,53 **AGS:** 2,67 **Azu:** 14,83 **Sal:** 1,59

**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

## Viernes

**31** 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, Perejil, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan Integral 30g. Pan Integral

**Kcal:** 519 **Lip:** 22,06 **Prot:** 17,26 **HC:** 66,74 **AGS:** 2,60 **Azu:** 12,90 **Sal:** 1,26

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**7** 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

**Kcal:** 562 **Lip:** 18,29 **Prot:** 20,44 **HC:** 81,13 **AGS:** 2,68 **Azu:** 14,44 **Sal:** 2,18

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**14** 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

**Kcal:** 540 **Lip:** 21,74 **Prot:** 20,45 **HC:** 68,40 **AGS:** 3,16 **Azu:** 11,23 **Sal:** 1,87

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**21** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco  
Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada  
Fruta Temporada  
Pan 30g. Pan

**Kcal:** 561 **Lip:** 22,04 **Prot:** 16,93 **HC:** 76,72 **AGS:** 2,64 **Azu:** 14,44 **Sal:** 1,01

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

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.