

Lunes

16 Potaje de Alubias Blancas ECO Alubia Blanca, Agua, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

6 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco



Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Aceite O.v.e. Eco, Peregil, Ajo Pelado

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

13 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín ECO Alubia Blanca, Agua, Patata Dado, Calabacín Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla Ac.oli.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Verduras ECO Patata Dado, Agua, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete, Aceite O.v.e. Eco, Peregil, Ajo Pelado

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

17 Crema de Berenjenas Berenjena Dado Eco, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones Integrales Boloñesa Macarrones Int 500g_gallo, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

7 Espagueti Integrales con Tomate y Queso Espagueti Integral, Tomate Frito, Aceite O.v.e. Eco, Queso Rallado Mix_el Pastor

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado, Agrio Limon

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Crema Hortelana ECO Patata Dado, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco

Arroz Integral con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Integral, Tomate Frito, Pollo Contramuslo, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Arroz Integral con Tomate Frito Arroz Integral, Tomate Frito, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Cocido, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Puchero sin Arroz Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado, Zanahoria Rodaja

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X4_danone

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco

Lentejas Guisadas con Verduras Lenteja Pardina, Patata Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X4_danone

Cena: Patata + Carne + Fruta

15 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Cocido, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco

Macarrones Integrales Boloñesa Macarrones Int 500g_gallo, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite O.v.e. Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X4_danone

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

22 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras ECO Patata Dado, Garbanzo, Agua, Zanahoria Dado Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X4_danone

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

19 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado, Agua, Espinacas

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Puerro Rodaja

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

16 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Agua, Aceite O.v.e. Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja 1kg - Serhos

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta

23 Espagueti Integrales con Tomate y Orégano Espagueti Integral, Tomate Frito, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja 1kg - Serhos

Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Vino Blanco

Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

20 Arroz Integral con Tomate Frito Arroz Integral, Tomate Frito, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno al Ajo y Peregil Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra 5l_mueloliva, Vino Blanco, Ajo Pelado

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

10 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz Integral con Choco Arroz Integral, Zanahoria Dado Eco, Poton Tacos, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Pardina, Patata Dado, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado

Tomate Natural Tomate, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

24 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado, Agua, Cebolla Dado Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta