

Lunes

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

Tortilla de Patatas con Calabacín tortilla Patata/Calabacín Acelit.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 731 Lip: 27,77 Prot: 24,13 HC: 98,52 AGS: 4,15 Azú: 26,70 Sal: 2,49

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

- 30 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cautado Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimentillo, Ajo

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 480 Lip: 18,35 Prot: 20,02 HC: 61,26 AGS: 3,23 Azú: 7,63 Sal: 1,39

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

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

Tortilla de Patatas con Cebolla tortilla Patata/Cebolla Acelit.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 774 Lip: 29,78 Prot: 25,77 HC: 103,97 AGS: 4,99 Azú: 26,67 Sal: 2,49

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

- 14 Crema de Verduras ECO Patata Dado Eco, Agua, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cautado Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimentillo, Ajo

Patatas al Horno a la Provenzal ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 612 Lip: 18,80 Prot: 21,82 HC: 91,36 AGS: 3,40 Azú: 32,98 Sal: 1,39

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Martes

- 24 Crema de Zanahoria ECO Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Fariña, Tomate Frito, Pollo Picado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 740 Lip: 15,88 Prot: 23,65 HC: 125,24 AGS: 2,63 Azú: 40,30 Sal: 1,65

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

- 1 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Tomate Triturado, Queso Rallado

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón

Ensalada Méridium Escarola, Lechuga, Tabacó, Rúcula, Espinaca, Achicoria, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 24,79 Prot: 33,90 HC: 81,27 AGS: 4,78 Azú: 4,96 Sal: 2,14

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 8 Crema Hortelana ECO Patata Dado Eco, Agua, Espinacas, Calabaza Dado Eco

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 734 Lip: 18,11 Prot: 18,07 HC: 125,41 AGS: 2,92 Azú: 33,24 Sal: 1,46

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 15 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 620 Lip: 18,24 Prot: 14,45 HC: 102,75 AGS: 4,16 Azú: 4,81 Sal: 2,18

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

- 25 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Chio

Kcal: 745 Lip: 24,98 Prot: 31,11 HC: 98,43 AGS: 5,55 Azú: 25,14 Sal: 1,38

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 2 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz ECO Lenteja Parda, Agua, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Chio

Kcal: 666 Lip: 24,34 Prot: 26,20 HC: 86,98 AGS: 5,42 Azú: 20,47 Sal: 1,51

Cena: Patata + Carne + Fruta

- 9 Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Lacitos Boloñesa Fariña, Tomate Frito, Pollo Picado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Chio

Kcal: 608 Lip: 17,30 Prot: 23,40 HC: 88,36 AGS: 3,64 Azú: 20,66 Sal: 1,47

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 16 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural Chio

Kcal: 658 Lip: 22,92 Prot: 23,10 HC: 92,08 AGS: 4,78 Azú: 22,71 Sal: 1,48

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

Jueves

- 26 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimentillo, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 511 Lip: 16,30 Prot: 20,53 HC: 67,35 AGS: 3,22 Azú: 3,50 Sal: 2,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 3 Garbanzos con Espinacas ECO Garbanzo, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Jamón de Pollo al Horno Pollo Jamoncillo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Campesina Lechuga Romana, Esc: Rizada, Achicoria, Acelita Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 711 Lip: 18,33 Prot: 24,50 HC: 83,14 AGS: 4,59 Azú: 20,75 Sal: 1,50

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

- 10 Crema de Calabacín ECO Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Contramuslo

Patatas Panaderas al Vapor ECO Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimentillo, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 570 Lip: 16,43 Prot: 21,72 HC: 80,52 AGS: 3,25 Azú: 17,02 Sal: 2,12

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 17 Coditos con Tomate y Orégano ECO Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano

Jamón de Pollo al Horno Pollo Jamoncillo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 647 Lip: 21,67 Prot: 29,12 HC: 83,34 AGS: 3,81 Azú: 18,28 Sal: 1,48

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

- 27 Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno al Ajo y Pimiento Merluza Filete Cip Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 597 Lip: 22,37 Prot: 20,17 HC: 82,26 AGS: 3,34 Azú: 3,70 Sal: 1,49

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

- 4 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Polon, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 642 Lip: 13,57 Prot: 19,29 HC: 111,35 AGS: 2,35 Azú: 33,94 Sal: 1,12

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 11 Lentejas con Verduras Cocidas ECO Lenteja Parda, Patata Dado Eco, Agua, Zanahoria Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 631 Lip: 25,33 Prot: 29,99 HC: 71,80 AGS: 3,83 Azú: 5,84 Sal: 1,34

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

- 18 Crema de Calabaza ECO Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmón, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón

Menestra al Vapor (guarnición) ECO Guisante Eco, Judía Verde Plano Eco, Calabacín Eco, Zanahoria Rodaja Eco

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 508 Lip: 22,87 Prot: 25,80 HC: 51,95 AGS: 3,82 Azú: 23,65 Sal: 1,04

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

Hidratación: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenerse físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Nectarina, Pera, Plátano y Mandarina.