

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>9</b>	Lentejas Estofadas Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco <b>FESTIVO</b> Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>10</b> Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>11</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Queso fresco Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Eco, Maíz Dulce, Queso Fresco Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos N°4 Grueso 5kg, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>12</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 Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>13</b> Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco Ensalada Campestre Ensalada Campestre 500g, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
	<b>Kcal:</b> 584 <b>Lip:</b> 25,83 <b>Prot:</b> 24,33 <b>HC:</b> 65,25 <b>AGS:</b> 4,94 <b>Azu:</b> 13,92 <b>Sal:</b> 1,41 <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Kcal:</b> 596 <b>Lip:</b> 13,94 <b>Prot:</b> 21,97 <b>HC:</b> 96,01 <b>AGS:</b> 2,32 <b>Azu:</b> 16,21 <b>Sal:</b> 1,66 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta	<b>Kcal:</b> 610 <b>Lip:</b> 23,84 <b>Prot:</b> 17,60 <b>HC:</b> 82,99 <b>AGS:</b> 4,31 <b>Azu:</b> 25,22 <b>Sal:</b> 1,38 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	<b>Kcal:</b> 598 <b>Lip:</b> 24,34 <b>Prot:</b> 26,26 <b>HC:</b> 68,94 <b>AGS:</b> 4,32 <b>Azu:</b> 11,42 <b>Sal:</b> 1,93 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 588 <b>Lip:</b> 19,27 <b>Prot:</b> 26,00 <b>HC:</b> 77,91 <b>AGS:</b> 3,18 <b>Azu:</b> 10,30 <b>Sal:</b> 1,95 <b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo
<b>16</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, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>17</b> Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>18</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Eco, Vinagre Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor	<b>19</b> Emblanco (Sopa de Pescado) Patata Dado, Cebolla Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>20</b> Sopa Minestrone Patata Dado, Tiburon, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
	<b>Kcal:</b> 657 <b>Lip:</b> 23,15 <b>Prot:</b> 24,25 <b>HC:</b> 83,90 <b>AGS:</b> 2,72 <b>Azu:</b> 13,19 <b>Sal:</b> 1,79 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 590 <b>Lip:</b> 18,79 <b>Prot:</b> 20,36 <b>HC:</b> 88,37 <b>AGS:</b> 3,17 <b>Azu:</b> 23,80 <b>Sal:</b> 1,14 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo	<b>Kcal:</b> 571 <b>Lip:</b> 22,22 <b>Prot:</b> 23,31 <b>HC:</b> 71,51 <b>AGS:</b> 3,15 <b>Azu:</b> 5,20 <b>Sal:</b> 1,29 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Kcal:</b> 623 <b>Lip:</b> 17,12 <b>Prot:</b> 23,96 <b>HC:</b> 94,02 <b>AGS:</b> 4,55 <b>Azu:</b> 15,08 <b>Sal:</b> 2,72 <b>Cena:</b> Ensalada + Carne + Lácteo	<b>Kcal:</b> 553 <b>Lip:</b> 24,36 <b>Prot:</b> 19,57 <b>HC:</b> 65,89 <b>AGS:</b> 3,71 <b>Azu:</b> 14,39 <b>Sal:</b> 1,53 <b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Fruta
<b>23</b>	Potaje de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>24</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, Perejil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>25</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Atún Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Eco, Atun en Aceite de Girasol Maíz Dulce Lentejas con Chorizo Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor	<b>26</b> Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>27</b> Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Merluza a la Jardinera Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
	<b>Kcal:</b> 618 <b>Lip:</b> 22,50 <b>Prot:</b> 18,49 <b>HC:</b> 86,31 <b>AGS:</b> 4,45 <b>Azu:</b> 27,54 <b>Sal:</b> 1,11 <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>Kcal:</b> 588 <b>Lip:</b> 22,11 <b>Prot:</b> 18,55 <b>HC:</b> 80,92 <b>AGS:</b> 2,65 <b>Azu:</b> 16,00 <b>Sal:</b> 1,39 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 571 <b>Lip:</b> 22,55 <b>Prot:</b> 24,34 <b>HC:</b> 70,16 <b>AGS:</b> 3,58 <b>Azu:</b> 3,61 <b>Sal:</b> 1,61 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Lácteo	<b>Kcal:</b> 613 <b>Lip:</b> 17,01 <b>Prot:</b> 18,66 <b>HC:</b> 99,80 <b>AGS:</b> 2,63 <b>Azu:</b> 12,30 <b>Sal:</b> 1,24 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 568 <b>Lip:</b> 19,71 <b>Prot:</b> 22,93 <b>HC:</b> 76,68 <b>AGS:</b> 2,97 <b>Azu:</b> 14,86 <b>Sal:</b> 2,18 <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo
<b>30</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, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>1</b> Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>2</b> Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Queso fresco Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Eco, Maíz Dulce, Queso Fresco Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos N°4 Grueso 5kg, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>3</b> Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong Pan 50g. Pan Fruta Temporada	<b>4</b> Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Perejil, Oregano Hoja Ensalada Campestre Ensalada Campestre 500g, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada
	<b>Kcal:</b> 615 <b>Lip:</b> 24,54 <b>Prot:</b> 25,72 <b>HC:</b> 72,66 <b>AGS:</b> 4,31 <b>Azu:</b> 8,95 <b>Sal:</b> 1,91 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo	<b>Kcal:</b> 579 <b>Lip:</b> 27,49 <b>Prot:</b> 23,11 <b>HC:</b> 61,12 <b>AGS:</b> 5,18 <b>Azu:</b> 13,07 <b>Sal:</b> 1,40 <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Lácteo	<b>Kcal:</b> 610 <b>Lip:</b> 23,84 <b>Prot:</b> 17,60 <b>HC:</b> 82,99 <b>AGS:</b> 4,31 <b>Azu:</b> 25,22 <b>Sal:</b> 1,38 <b>Cena:</b> Pasta + Huevo + Fruta	<b>Kcal:</b> 584 <b>Lip:</b> 13,89 <b>Prot:</b> 19,52 <b>HC:</b> 95,91 <b>AGS:</b> 2,23 <b>Azu:</b> 16,13 <b>Sal:</b> 1,58 <b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta	<b>Kcal:</b> 603 <b>Lip:</b> 23,17 <b>Prot:</b> 23,13 <b>HC:</b> 80,59 <b>AGS:</b> 3,41 <b>Azu:</b> 11,51 <b>Sal:</b> 2,09 <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + 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.