

Lunes

1 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebo A.coli.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 550 Lip: 24,25 Prot: 17,58 HC: 67,06 AGS: 4,19 Azu: 18,00 Sal: 1,95

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

8 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 458 Lip: 10,31 Prot: 19,75 HC: 74,34 AGS: 2,13 Azu: 22,06 Sal: 1,15

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 513 Lip: 15,18 Prot: 13,80 HC: 80,50 AGS: 3,32 Azu: 25,02 Sal: 1,59

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Rodaja, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 454 Lip: 13,95 Prot: 19,58 HC: 66,12 AGS: 2,82 Azu: 9,09 Sal: 0,98

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

2 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 533 Lip: 19,42 Prot: 13,58 HC: 80,05 AGS: 2,92 Azu: 14,49 Sal: 0,84

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 489 Lip: 16,21 Prot: 12,32 HC: 76,29 AGS: 3,88 Azu: 4,81 Sal: 1,70

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

16 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 443 Lip: 19,96 Prot: 20,57 HC: 51,35 AGS: 2,83 Azu: 15,79 Sal: 1,19

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

23 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judia Verde Redonda Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 473 Lip: 11,77 Prot: 12,07 HC: 82,32 AGS: 3,31 Azu: 18,98 Sal: 1,49

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

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

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 546 Lip: 18,08 Prot: 23,60 HC: 71,37 AGS: 3,99 Azu: 20,64 Sal: 1,31

Cena: Verdura + Ave + Fruta

10 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 416 Lip: 14,46 Prot: 15,32 HC: 57,77 AGS: 3,73 Azu: 23,44 Sal: 0,94

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 437 Lip: 17,50 Prot: 16,50 HC: 54,10 AGS: 4,42 Azu: 19,51 Sal: 1,14

Cena: Arroz + Carne + Fruta

24 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 423 Lip: 15,29 Prot: 17,40 HC: 53,52 AGS: 4,12 Azu: 21,49 Sal: 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

4 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 435 Lip: 12,78 Prot: 14,75 HC: 63,31 AGS: 2,50 Azu: 15,98 Sal: 1,34

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta

11 Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 623 Lip: 25,77 Prot: 39,10 HC: 58,08 AGS: 5,04 Azu: 10,94 Sal: 1,91

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 419 Lip: 16,54 Prot: 23,25 HC: 46,66 AGS: 2,41 Azu: 12,15 Sal: 1,15

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

25 Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 424 Lip: 17,24 Prot: 20,02 HC: 49,04 AGS: 2,73 Azu: 16,31 Sal: 0,94

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

5 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 419 Lip: 14,76 Prot: 24,37 HC: 49,01 AGS: 2,32 Azu: 3,28 Sal: 1,15

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta

12 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Agua, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 393 Lip: 15,68 Prot: 18,74 HC: 44,99 AGS: 3,00 Azu: 15,86 Sal: 1,15

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

19 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 527 Lip: 15,55 Prot: 12,97 HC: 84,67 AGS: 2,48 Azu: 3,83 Sal: 0,90

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta

26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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: 507 Lip: 19,15 Prot: 23,14 HC: 60,10 AGS: 2,76 Azu: 12,18 Sal: 1,41

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: 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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Lunes

- 1 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/Cebo A.c.o.l.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 825 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,03 **HC:** 113,67 **AGS:** 5,11 **Azu:** 29,94 **Sal:** 2,53

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

- 8 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Estofado de Patatas con Magro de cerdo Patata Dado Eco, Cerdo Dado, Zanahoria Rodaja, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 686 **Lip:** 17,12 **Prot:** 26,99 **HC:** 109,27 **AGS:** 3,31 **Azu:** 35,46 **Sal:** 1,64

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 15 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 17,37 **Prot:** 16,84 **HC:** 99,98 **AGS:** 3,78 **Azu:** 30,08 **Sal:** 2,07

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

- 22 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Puerro Rodaja, Cebolla Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 608 **Lip:** 15,85 **Prot:** 26,30 **HC:** 94,40 **AGS:** 3,33 **Azu:** 10,67 **Sal:** 1,38

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Hábitos saludables: 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 mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Pera y Plátano.

Martes

- 2 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 21,83 **Prot:** 18,20 **HC:** 106,33 **AGS:** 3,28 **Azu:** 21,62 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 17,51 **Prot:** 15,19 **HC:** 103,92 **AGS:** 4,07 **Azu:** 6,02 **Sal:** 2,07

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

- 16 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Eston Extra, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsu, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 824 **Lip:** 30,50 **Prot:** 36,03 **HC:** 109,72 **AGS:** 4,45 **Azu:** 36,34 **Sal:** 2,00

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

- 23 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 12,37 **Prot:** 15,47 **HC:** 115,85 **AGS:** 3,45 **Azu:** 31,85 **Sal:** 1,80

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

Miércoles

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

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 658 **Lip:** 19,79 **Prot:** 27,87 **HC:** 91,08 **AGS:** 4,26 **Azu:** 22,15 **Sal:** 1,71

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 10 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 656 **Lip:** 19,69 **Prot:** 24,70 **HC:** 97,81 **AGS:** 4,31 **Azu:** 29,52 **Sal:** 1,45

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

- 17 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 576 **Lip:** 20,96 **Prot:** 21,44 **HC:** 76,10 **AGS:** 4,93 **Azu:** 21,52 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 24 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 685 **Lip:** 21,41 **Prot:** 30,00 **HC:** 92,05 **AGS:** 5,09 **Azu:** 25,62 **Sal:** 1,58

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Jueves

- 4 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 632 **Lip:** 16,48 **Prot:** 21,96 **HC:** 95,00 **AGS:** 3,36 **Azu:** 28,79 **Sal:** 2,07

Cena: Arroz + Pescado + Fruta o Lácteo

- 11 Códigos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, 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:** 83,24 **AGS:** 3,81 **Azu:** 18,28 **Sal:** 1,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 18 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Orégano

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 725 **Lip:** 24,87 **Prot:** 38,89 **HC:** 90,56 **AGS:** 3,65 **Azu:** 21,90 **Sal:** 1,88

Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo

- 25 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 749 **Lip:** 26,65 **Prot:** 35,22 **HC:** 95,50 **AGS:** 4,16 **Azu:** 30,51 **Sal:** 1,59

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

Viernes

- 5 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Eston Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno Encebollada Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 672 **Lip:** 21,75 **Prot:** 38,17 **HC:** 84,00 **AGS:** 3,41 **Azu:** 5,58 **Sal:** 1,47

Cena: Pasta + Carne + Fruta o Lácteo

- 12 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón

Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 467 **Lip:** 17,68 **Prot:** 24,28 **HC:** 53,75 **AGS:** 3,54 **Azu:** 24,07 **Sal:** 1,24

Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo

- 19 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 17,85 **Prot:** 14,66 **HC:** 101,18 **AGS:** 2,82 **Azu:** 4,29 **Sal:** 0,99

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

- 26 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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: 638 **Lip:** 23,64 **Prot:** 31,06 **HC:** 74,92 **AGS:** 3,39 **Azu:** 19,28 **Sal:** 1,70

Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2023-2024.

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria	Peso barqueta (g.)
1-abr.-24	Potaje de alubias blancas con calabacín	Nº raciones/ barqueta	13	6		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	340		
	Tortilla de patatas y cebolla	Nº raciones/ barqueta	12	12	6	1400
		Peso de la ración elaborada (g.)	116	116	220	
Ver detalle de ingredientes anexo						
2-abr.-24	Crema hortelana	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	Arroz con pavo y zanahoria	Nº raciones/ barqueta	12	10	8	2160
		Peso de la ración elaborada (g.)	180	220	280	
Ver detalle de ingredientes anexo						
3-abr.-24	Ensalada lechuga, col, zanahoria, maíz y huevo cocido					
		Ver detalle de ingredientes anexo				
	Lacitos boloñesa	Nº raciones/ barqueta	15	13	9	2800
Peso de la ración elaborada (g.)		185	220	295		
4-abr.-24	Crema de calabacín	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335	
	Hamburguesas con cebolla	Nº raciones/ barqueta	23	14	10	1350
		Peso de la ración elaborada (g.)	60	95	130	
	Patatas panaderas al vapor	Nº raciones/ barqueta	17	12		1650
		Peso de la ración elaborada (g.)	100	140		
5-abr.-24	Lentejas con verduras	Nº raciones/ barqueta	12	8		2200
		Peso de la ración elaborada (g.)	190	290		
	Merluza al horno encebollada	Nº raciones/ barqueta	18	13	8	1200
		Peso de la ración elaborada (g.)	65	95	145	
Ver detalle de ingredientes anexo						

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2023-2024.

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria	Peso barqueta (g.)	
			Nº raciones/ barqueta		Peso de la ración elaborada (g.)		
8-abr.-24	Crema de verduras	Grupos de edad	10		7	2200	
			215		335		
	Estofado de Patatas con magro de cerdo	Grupos de edad	11		8	2500	
			230		310		
9-abr.-24	Arroz con Tomate	Grupos de edad	14		12	2300	
			170		200		270
	Tortilla francesa	Grupos de edad	15		15	1125	
			75		75		113
	Ensalada de lechuga		Ver detalle de ingredientes anexo				
	Ensalada Tomate, maíz y queso fresco		Ver detalle de ingredientes anexo				
10-abr.-24	Potaje de garbanzos con calabacín	Grupos de edad	14		7	2200	
			155		310		
	Ensalada Clásica		Ver detalle de ingredientes anexo				
11-abr.-24	Coditos con tomate y orégano	Grupos de edad	15		13	2300	
			150		180		240
	Jamoncito pollo al horno	Grupos de edad	60		95	2000	
			130				
12-abr.-24	Crema de calabaza	Grupos de edad	10		7	2200	
			215		335		
	Caballa al horno en salsa	Grupos de edad	20		14	1200	
			60		85		130
	Menestra al vapor	Grupos de edad	30		18	1650	
55			90				

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2023-2024.

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria	Peso barqueta (g.)
			Nº raciones/ barqueta			
15-abr.-24	Crema de zanahorias		10			2200
			Peso de la ración elaborada (g.)			
	Macarrones con tomate y queso		17	14	11	2600
			Peso de la ración elaborada (g.)			
16-abr.-24	Potaje de lentejas con calabaza		15	8		2200
			150	290		
	Albóndigas con tomate		20	14	9	1700
			85	125	200	
Ver detalle de ingredientes anexo						
Ensalada mézclum						
17-abr.-24	Ver detalle de ingredientes anexo					
	Ensalada Lechuga, maíz y queso fresco					
	Cazuela de fideos con choco		14	12	8	2300
		Peso de la ración elaborada (g.)				
18-abr.-24	Alubias blancas guisadas		15	7		2200
			150	300		
	Abadejo Finas hierbas		17	12	8	1200
			70	100	150	
Ver detalle de ingredientes anexo						
Tomate natural						
19-abr.-24	Crema de calabacín		10			2200
			Peso de la ración elaborada (g.)			
	Arroz con tomate y pollo		15	13	9	2700
			Peso de la ración elaborada (g.)			

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2023-2024.

	NOMBRE DEL PLATO	Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria	Peso barqueta (g.)	
22-abr.-24	Crema Hortelana	Nº raciones/ barqueta	10		7	2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	215		335		
	Estofado de Patatas con Ternera	Nº raciones/ barqueta	11	8		2500	
		Peso de la ración elaborada (g.)	230	310			
23-abr.-24	Arroz caldoso de verduras	Nº raciones/ barqueta	14	12	9	2300	
		Peso de la ración elaborada (g.)	170	200	270		
	Tortilla francesa	Nº raciones/ barqueta	15	15	10	1125	
		Peso de la ración elaborada (g.)	75	75	113		
	Zanahorias al vapor	Nº raciones/ barqueta	33		19	1650	
		Peso de la ración elaborada (g.)	50		85		
	24-abr.-24	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo				
		Ensalada Tomate, maíz y queso fresco					
NOMBRE DEL PLATO			Grupos de edad	Infantil	Primaria	Secundaria	Peso barqueta (g.)
25-abr.-24	Lentejas guisadas con Pollo	Nº raciones/ barqueta	14	7		2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	160	320			
	Garbanzos estofados con verduras	Nº raciones/ barqueta	16	8		2200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	140	275			
26-abr.-24	Muslitos pollo al ajillo	Peso de la ración elaborada y deshuesada (g.)	60	95	130	2000	
		NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo				
	Ensalada de Lechuga y Tomate						
26-abr.-24	Espirales con Tomate	Nº raciones/ barqueta	16	13	10	2300	
		Peso de la ración elaborada (g.)	145	175	230		
	Palometa horno en salsa cebolla y eneldo	Nº raciones/ barqueta	18	13	10	1200	
		Peso de la ración elaborada (g.)	65	95	120		
	NOMBRE DEL PLATO	Ver detalle de ingredientes anexo					
	Ensalada de lechuga						

	Infantil	Primaria	Secundaria
PAN BLANCO	20 g.	40 g.	60 g.
PAN INTEGRAL	20 g.		55 g.
Yogur natural azucarado	120 g		
FRUTA	Ver Anexo		

mediterránea

TABLA DE RACIONES POR EDAD SEGÚN PLATO COMPONENTE DEL MENÚ BASAL.
CURSO 2023-2024.

DETALLE DE INGREDIENTES:

Nombre del plato: Ens. Lechuga y Tomate			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	27	27	45
Tomate (g.)	27	27	45
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Ens. Campestre			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Campestre (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Tomate natural			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Ens. Mézclum			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. mézclum (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Ensalada de lechuga			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Ens. Clásica			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. Clásica (g.)	54	54	90
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	52	52	87
Tamaño estándar:	61	61	102
Límite superior:	70	70	117

Nombre del plato: Ens. Lechuga, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Lechuga (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	115	115	192
Tamaño estándar:	135	135	225
Límite superior:	155	155	259

Nombre del plato: Ens. Tomate, maíz y queso fresco			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Tomate (g.)	108	108	180
Queso fresco (g.)	10	10	16,7
Maíz (g.)	5	5	8,3
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	111	111	184
Tamaño estándar:	130	130	217
Límite superior:	150	150	249

Nombre del plato: Ens. 4 estaciones, maíz y huevo cocido			
Ingredientes:	Infantil ciclo 2	Primaria	Secundaria
Ens. 4 estac. (g.)	108	108	180
Maíz (g.)	10	10	16,7
Huevo duro (g.)	25	25	42
AOVE (g.)	5	5	8,3
Vinagre (g.)	2	2	3,3
Sal yodada (g.)	0,2	0,2	0,3
Límite inferior:	128	128	213
Tamaño estándar:	150	150	251
Límite superior:	173	173	288

FRUTA completa (piezas enteras)	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	90	170	
Manzana	95	175	
Plátano	110	200	
Mandarina	100	190	
Naranja	100	190	

FRUTA limpia y sin cáscara	Infantil ciclo 2 (g.)	Primaria (g.)	Secundaria (g.)
Pera	80	150	
Manzana	80	150	
Plátano	80	150	
Mandarina	80	150	
Naranja	80	150	