

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
7		8	Coditos con Tomate y Orégano ECO Palometa al Horno en Salsa Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	9	Judías Verdes con Ajo y Cebolla Filete de Lomo de Cerdo al Horno Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	10	Puchero ECO Chuleta de Pavo al Horno Adobada Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	11	Crema de Calabaza ECO Lentejas guisadas con Arroz ECO Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural
Kcal: 578 Lip: 19,63 Prot: 25,39 HC: 73,72 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 402 Lip: 14,00 Prot: 15,62 HC: 55,49 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 474 Lip: 14,25 Prot: 22,35 HC: 60,58 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 696 Lip: 21,86 Prot: 26,99 HC: 99,92 Cena: Ensalada + Carne + Fruta			
14	Macarrones Integrales con Tomate ECO Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	15	Potaje de Lentejas con Calabaza ECO Tortilla de Patatas con Cebolla Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	16	Brócoli Salteado Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Patatas Panaderas al Vapor Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	17	Crema de Zanahoria ECO Alubias Pintas Guisadas con Arroz ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	18	Arroz Integral a la Campesina ECO Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural
Kcal: 551 Lip: 19,68 Prot: 20,83 HC: 70,18 Cena: Patata + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 612 Lip: 24,87 Prot: 18,69 HC: 78,89 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 438 Lip: 14,90 Prot: 25,06 HC: 53,85 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 571 Lip: 17,23 Prot: 15,62 HC: 89,74 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 553 Lip: 21,33 Prot: 24,09 HC: 63,85 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	
21	Crema Hortelana ECO Estofado de Pavo en Salsa con Verduras Tomate con AOVE Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	22	Espirales Integrales con Tomate ECO Lentejas con Verduras Cocidas ECO Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	23	Menestra Salteada Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	24	Puchero ECO Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	25	Arroz Hervido con Tomate Frito ECO Huevo Cocido con Pisto de Verduras al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) Pan Blanco (30 g.) y Agua Yogur Natural
Kcal: 465 Lip: 15,46 Prot: 19,89 HC: 62,11 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 635 Lip: 19,26 Prot: 19,19 HC: 93,78 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 438 Lip: 15,54 Prot: 17,21 HC: 58,35 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 512 Lip: 17,56 Prot: 23,03 HC: 61,53 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 587 Lip: 24,09 Prot: 19,63 HC: 70,61 Cena: Patata + Pescado + Fruta	
28	Potaje de Alubias Blancas ECO Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo Ensalada de Lechuga y Tomate Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	29	Crema de Calabacín ECO Hamburguesa de Pavo a la Plancha con Salsa Rondeña Tomate con AOVE Pan Integral (30g.) y Agua Fruta Temporada	30	Crema de Zanahoria ECO Solomillo de Pollo Rustido Arroz Pilaf Salteado ECO Pan Blanco (30 g.) y Agua Fruta Temporada	Kcal: 507 Lip: 13,92 Prot: 22,32 HC: 74,37 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta			
Kcal: 509 Lip: 17,83 Prot: 26,36 HC: 63,35 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 475 Lip: 19,97 Prot: 17,45 HC: 57,35 Cena: Arroz + Pescado + Lácteo o Fruta							

Detrás de cada plato...

Tradición, cultura,
orígenes

Alimentos
saludables

Nutrientes

Energía

Sostenibilidad

Momentos para
compartir

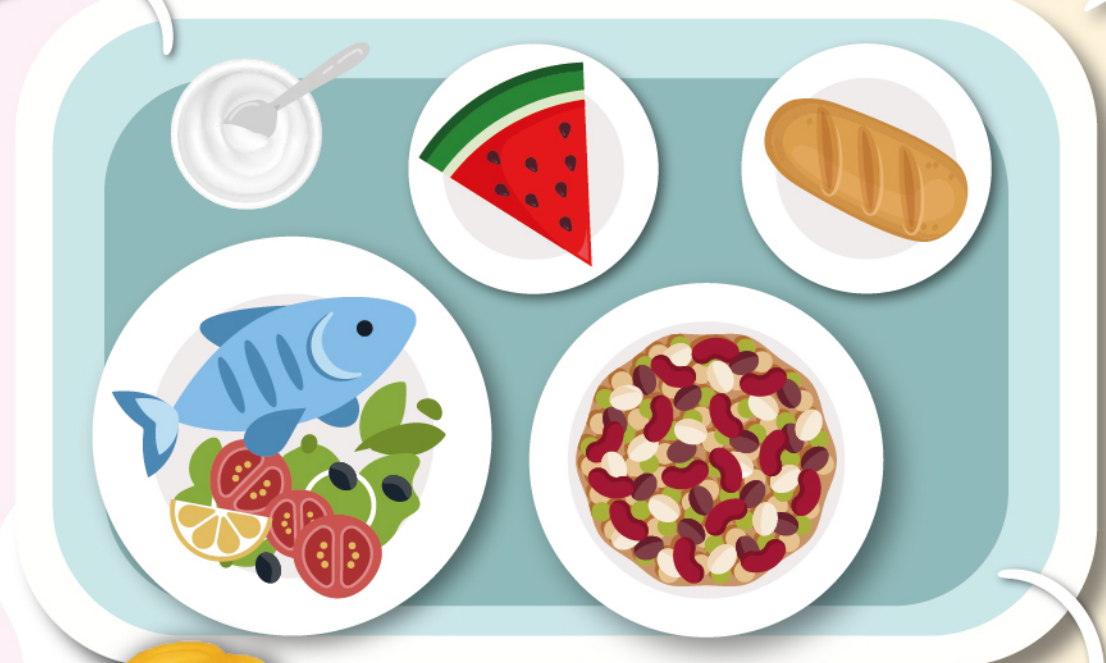
Salud

Personas

Momentos para
disfrutar

Educación

Normativas



SI HAS COMIDO...

PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO	FRUTAS / LÁCTEO

...DEBERÍAS CENAR



Escanea nuestro código
QR o pincha aquí para
descubrir qué hay
detrás de cada plato



mediterránea