

Lunes

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno
Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

13 Patatas a la Riojana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Chorizo, Tomate Triturado
Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa
Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/Lácteo

20 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Frito
Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta/Lácteo

27 Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsuí, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Ave + Fruta/Lácteo

Martes

7 Patatas con Tomate Patata Panadera Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncitos de Pollo al ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Brócoli al Vapor Brocoli Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Huevo + Fruta/Lácteo

14 Crema de Calabacín con Queso Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Queso Rallado, Cebolla Dado Eco
Croquetas de Pollo Croqueta Pollo, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Arroz + Huevo + Fruta/Lácteo

21 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
San Jacobo San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Pescado + Fruta/Lácteo

28 Guiso de Patatas y Bacalao Patata, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Vino Blanco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

Miércoles

8 Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palometa al Vapor con Calabacín Palometa Filete S/p 60/110, Calabacín, Cebolla Pelada, Vino Blanco
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

15 Wok de Tallarines con Verduras y Dados de Pavo Tallarines, Pavo Dado, Zanahoria, Calabacín
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Sopa + Pescado + Fruta/Lácteo

22 Arroz Caldoso con Carne Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Palometa a Las Finas Hierbas Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne de ave + Fruta/Lácteo

29 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Hamburguesa de Ternera a la Plancha
Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas al vapor Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Huevo + Fruta/Lácteo

Jueves

9 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo
Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

16 Puchero Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Empanadilla de Atún Empanadilla, Aceite Girasol
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/Lácteo

23 Espaguetis con Tomate y Orégano Espaguetti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Huevo + Fruta/Lácteo

30 Crema Jardinería Patata, Judia Verde Plana, Zanahoria, Calabacín
Pollo al Horno al Limón Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

Viernes

10 Lacitos con Tomate y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun
Ensalada Mix de Lechuga Escarola, Lechuga, Tatsuí, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta/Lácteo

17 Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmón al Horno al Limón Salmon Cola C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Guisantes Rehogados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/Lácteo

24 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.
Pisto de Verduras Berenjena Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

31 Potaje de Vigilia Garbanzo, Espinacas, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Merluza Empanada Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/Lácteo

Lunes

6 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

13 Patatas a la Riojana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Chorizo, Tomate Triturado
 Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrido Limon
 Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/Lácteo

20 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Albóndigas de Cerdo con Tomate Frito Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil
 Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta/Lácteo

27 **Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten 450g, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
 Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.
 Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsói, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Ave + Fruta/Lácteo

Martes

7 Patatas con Tomate Patata Panadera Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Jamoncitos de Pollo al ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
 Brócoli al Vapor Broccoli Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Huevo + Fruta/Lácteo

14 Crema de Calabacín con Queso Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Queso Rallado, Cebolla Dado Eco
Pollo Marinado Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
 Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Arroz + Huevo + Fruta/Lácteo

21 **Patatas Guisadas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Pavo a la plancha Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Pescado + Fruta/Lácteo

28 Guiso de Patatas y Bacalao Patata, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Vino Blanco
Cinta de Lomo a la plancha Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

Miércoles

8 Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Palometa al Vapor con Calabacín Palometa Filete S/p 60/110, Calabacín, Cebolla Pelada, Vino Blanco
 Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

15 **Wok de Espaguetis Sin Gluten con Verduras y Dados de Pavo** Espagueti S/gluten, Pavo Dado, Guisante, Calabacín
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa
 Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
 Fruta de Temporada

Cena: Sopa + Pescado + Fruta/Lácteo

22 Arroz Caldoso con Carne Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
 Palometa a Las Finas Hierbas Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
 Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne de ave + Fruta/Lácteo

29 Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
 Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Patatas al vapor Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Huevo + Fruta/Lácteo

Jueves

9 **Guiso de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pavo con Tomate Pavo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

16 Puchero Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno en Salsa Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/Lácteo

23 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
 Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Huevo + Fruta/Lácteo

30 Crema Jardinería Patata, Judia Verde Plana, Zanahoria, Calabacín
 Pollo al Horno al Limón Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon
 Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

Viernes

10 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso** Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun
 Ensalada Mix de Lechuga Escarola, Lechuga, Tatsói, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta/Lácteo

17 Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Salmón al Horno al Limón Salmon Cola C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon
 Guisantes Rehogados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
 Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/Lácteo

24 **Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco** Zanahoria Dado Eco, Fideos S/glu, Patata Dado Eco, Poton
 Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.
 Pisto de Verduras Berenjena Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
 Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

31 Potaje de Vigilia Garbanzo, Espinacas, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Merluza a la Plancha Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
 Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil
 Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/Lácteo

Lunes

- 6** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta/Lácteo

- 13** Patatas a la Riojana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Chorizo, Tomate Triturado
Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Frito Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta/Lácteo

- 27** Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oll.
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Patata + Verdura + Fruta/ Lácteo

Martes

- 7** Patatas con Tomate Patata Panadera Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncitos de Pollo al ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Brócoli al Vapor Brocoli Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Huevo + Fruta/ Lácteo

- 14** Crema de Calabacín con Queso Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Queso Rallado, Cebolla Dado Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Arroz + Huevo + Fruta/Lácteo

- 21** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Pavo a la plancha Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Ave + Fruta/ Lácteo

- 28** Guiso de Patatas y Pollo Patata, Pollo Contramuslo, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco, Cinto de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

Miércoles

- 8** Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pollo Marinado Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

- 15** Wok de Tallarines con Verduras y Dados de Pavo Tallarines, Pavo Dado, Zanahoria, Calabacín
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta/ Lácteo

- 22** Arroz Caldoso con Carne Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 29** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas al vapor Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Huevo + Fruta/Lácteo

Jueves

- 9** Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo
Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

- 16** Puchero Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno en Salsa Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 23** Espaguetis con Tomate y Orégano Espagueti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Oregano
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

- 30** Crema Jardineria Patata, Judia Verde Plana, Zanahoria, Calabacín
Pollo al Horno al Limón Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

Viernes

- 10** Lacitos con Tomate y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada Mix de Lechuga Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 17** Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oll.
Guisantes Rehogados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 24** Cazuela de Fideos con Verduras Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Guisante Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oll.
Pisto de Verduras Berenjena Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

- 31** Potaje de Vigilia Sin Bacalao Espinacas, Garbanzo, Tomate Triturado, Pimiento Italiano
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/ Lácteo

Lunes

- 6** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

- 13** Patatas a la Riojana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Chorizo, Tomate Triturado
Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limón
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta/ Lácteo

- 27** Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten 450g, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo A.c.oil.
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Verdura + Ave + Fruta/ Lácteo

Martes

- 7** Guiso de Patatas y Bacalao Patata, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Vino Blanco
Cinta de Lomo a la plancha Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Sopa + Pescado + Fruta/ Lácteo

- 14** Crema de Calabacín con Queso Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Queso Rallado, Cebolla Dado Eco
Pollo Marinado Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Arroz + Huevo + Fruta/Lácteo

- 21** Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Pavo a la plancha Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

- 28** Guiso de Patatas y Bacalao Patata, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Vino Blanco
Cinta de Lomo a la plancha Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Sopa + Pescado + Fruta/ Lácteo

Miércoles

- 8** Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palometa al Vapor con Calabacín Palometa Filete S/p 60/110, Calabacín, Cebolla Pelada, Vino Blanco
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lacteo

- 15** Wok de Espaguetis Sin Gluten con Verduras y Dados de Pavo Espagueti S/gluten, Pavo Dado, Guisante, Calabacín Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

- 22** Arroz Caldoso con Carne Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Palometa a Las Finas Hierbas Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta/ Lácteo

- 29** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas al vapor Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Yogur sin lactosa

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

Jueves

- 9** Guiso de Arroz con Verduras Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pavo con Tomate Pavo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

- 16** Puchero Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno en Salsa Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur sin lactosa

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 23** Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur sin lactosa

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta/Lácteo

- 30** Crema Jardinería Patata, Judia Verde Plana, Zanahoria, Calabacín
Pollo al Horno al Limón Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

Viernes

- 10** Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun
Ensalada Mix de Lechuga Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta/ Lácteo

- 17** Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmón al Horno al Limón Salmon Cola C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón
Guisantes Rehogados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 24** Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos S/glu, Patata Dado Eco, Potón
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo A.c.oil.
Pisto de Verduras Berenjena Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

- 31** Potaje de Vigilia Garbanzo, Espinacas, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Merluza a la Plancha Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/Lácteo

Lunes

- 6** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera al Horno Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta/ Lácteo

- 13** Patatas a la Riojana Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Chorizo, Tomate Triturado
Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

- 20** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Frito Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta/ Lácteo

- 27** Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada
Pollo al ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsuí, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Sopa + Pescado + Fruta/ Lácteo

Martes

- 7** Patatas con Tomate Patata Panadera Eco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncitos de Pollo al ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Brócoli al Vapor Brocoli Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

- 14** Crema de Calabacín con Queso Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Queso Rallado, Cebolla Dado Eco
Croquetas de Pollo Croqueta Pollo, Aceite Girasol
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Arroz + Verdura + Fruta/Lácteo

- 21** Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
San Jacobo San Jacobo, Aceite Girasol Alto Oleico
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

- 28** Guiso de Patatas y Bacalao Patata, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Vino Blanco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

Miércoles

- 8** Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palometa al Vapor con Calabacín Palometa Filete S/p 60/110, Calabacín, Cebolla Pelada, Vino Blanco
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta/Lácteo

- 15** Wok de Tallarines con Verduras y Dados de Pavo Tallarines, Pavo Dado, Zanahoria, Calabacín
Hamburguesa de Ternera a la plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ensalada mixta Lechuga Iceberg, Tomate, Cebolla
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta/Lácteo

- 22** Arroz Caldoso con Carne Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Palometa a Las Finas Hierbas Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada
Ensalada de Tomate Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta/ Lácteo

- 29** Arroz Campesina Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Hamburguesa de Ternera a la Plancha Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas al vapor Patata Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Ave + Fruta/Lácteo

Jueves

- 9** Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo
Judías Verdes Salteadas Judia Verde Redonda Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 16** Puchero Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Empanadilla de Atún Empanadilla, Aceite Girasol
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Verdura + Fruta/ Lácteo

- 23** Espaguetis con Tomate y Orégano Espaguetti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Orégano
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Sándwich + Fruta/Lácteo

- 30** Crema Jardinera Patata, Judia Verde Plana, Zanahoria, Calabacín
Pollo al Horno al Limón Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

Viernes

- 10** Lacitos con Tomate y Queso Farfalle, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza a la Plancha Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Ensalada Mix de Lechuga Escarola, Lechuga, Tatsuí, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Pescado + Fruta/ Lácteo

- 17** Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmón al Horno al Limón Salmon Cola C/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
Guisantes Rehogados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Fruta de Temporada

Cena: Patata + Carne de ave + Fruta/ Lácteo

- 24** Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
Bacalao a la plancha Bacalao Cola, Aceite Oliva 0,4%, Ajo, Sal Yodada
Pisto de Verduras Berenjena Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta/Lácteo

- 31** Potaje de Vigilia Garbanzo, Espinacas, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Merluza Empanada Merluza Filete Empanado, Aceite Girasol
Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Sándwich + Fruta/ Lácteo