

Lunes

21 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: 581 **Lip:** 21,07 **Prot:** 21,40 **HC:** 77,50 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,67 **Sal:** 1,60

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 24,44 **Prot:** 24,06 **HC:** 88,86 **AGS:** 5,36 **Azu:** 24,54 **Sal:** 1,69

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Fruta Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 26,73 **Prot:** 21,79 **HC:** 87,63 **AGS:** 5,30 **Azu:** 48,52 **Sal:** 1,01

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

22 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 26,64 **Prot:** 27,88 **HC:** 90,32 **AGS:** 4,39 **Azu:** 21,10 **Sal:** 2,21

Cena: Pasta + Carne + Fruta

29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 834 **Lip:** 30,91 **Prot:** 29,35 **HC:** 109,60 **AGS:** 5,07 **Azu:** 28,11 **Sal:** 2,47

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

5 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 25,11 **Prot:** 27,68 **HC:** 114,94 **AGS:** 3,87 **Azu:** 40,17 **Sal:** 2,14

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 26,16 **Prot:** 20,29 **HC:** 93,44 **AGS:** 4,07 **Azu:** 28,38 **Sal:** 1,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 23,02 **Prot:** 25,31 **HC:** 75,31 **AGS:** 4,11 **Azu:** 19,87 **Sal:** 1,18

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

30 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 796 **Lip:** 30,13 **Prot:** 31,40 **HC:** 99,13 **AGS:** 5,29 **Azu:** 25,49 **Sal:** 1,35

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 687 **Lip:** 21,77 **Prot:** 31,46 **HC:** 90,55 **AGS:** 5,16 **Azu:** 24,50 **Sal:** 1,61

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

20 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 782 **Lip:** 28,43 **Prot:** 25,86 **HC:** 108,29 **AGS:** 4,23 **Azu:** 26,10 **Sal:** 2,42

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

24 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno Enebollada Caballa, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 645 **Lip:** 21,82 **Prot:** 27,10 **HC:** 87,45 **AGS:** 4,07 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,32

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 576 **Lip:** 19,93 **Prot:** 20,65 **HC:** 75,78 **AGS:** 3,80 **Azu:** 24,18 **Sal:** 1,87

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

7 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado

Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 781 **Lip:** 22,98 **Prot:** 24,87 **HC:** 117,69 **AGS:** 4,69 **Azu:** 27,63 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

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

Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 20,02 **Prot:** 23,72 **HC:** 104,51 **AGS:** 3,20 **Azu:** 21,17 **Sal:** 1,38

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

1 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 22,58 **Prot:** 29,51 **HC:** 88,86 **AGS:** 3,34 **Azu:** 22,22 **Sal:** 1,86

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 25,96 **Prot:** 26,86 **HC:** 82,60 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,96 **Sal:** 1,18

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

22 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 21,33 **Prot:** 29,43 **HC:** 92,86 **AGS:** 3,16 **Azu:** 23,21 **Sal:** 1,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Consejos para una buena salud: seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras diariamente, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua como bebida más saludable para hidratarse. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera. Sin olvidar mantener una buena higiene. LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.