

Lunes

25 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

2 Pasada de Zanahoria con Pescado Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

9 Pasada de Verduras con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

16 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Martes

26 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

3 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

10 Pasada de Lentejas con Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

17 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Miércoles

27 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

4 Pasada de Lentejas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

11 Pasada de Verduras con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

18 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Jueves

28 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

5 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

12 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

19 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Viernes

29 Pasada de Calabacín con Pescado Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

6 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

13 Pasada de Calabacín con Huevo Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

20 Pasada de Zanahoria con Pavo Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az



Lunes

25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Ajo

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 **Espaguetis Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Neldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Ajo

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten con Tomate, Champiñón y Berenjena Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñón Laminado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

- 25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 16 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Choco y zanahoria Arroz Vaporizado, Pato, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

- 26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Huevo duro Arroz Vaporizado, Huevo Duro, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 18 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

- 29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

- 25** **Espaguetis Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Carne + Fruta
- 2** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
- 9** **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco (sin guisantes) Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Poton
- Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche)** Pan S/глу
Fruta Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 16** **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 Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

- 26** **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo
- 3** **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Fruta
- 10** **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Fruta
- 17** **Espaguetis Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 27** **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Salmón al Horno Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 4** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo
- 11** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncillo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo
- 18** **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

- 28** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Temera al Horno con Cebolla Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo
- 5** **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo
- 12** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Fruta
- 19** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Temera al Horno con Cebolla Ternera Dado, 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 Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

- 29** **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Fruta
- 6** **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 13** **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo
- 20** **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

- 25 **Espaguetis Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Cinta de Lomo de Cerdo al Horno** Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Magro de Cerdo con Tomate** Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

- 9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco (sin guisantes)** Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Poton
- Pan Blanco** Pan
- Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 16 **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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

- 26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
- Arroz con Tomate y Pollo** Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

- 3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
- Macarrones Sin Gluten con Tomate** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

- 10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pavo al Horno al Limón** Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon
- Tomate Natural** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 17 **Macarrones Sin Gluten con Verduras** Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco
- Cinta de Lomo al Horno Encebollada** Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 27 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
- Salmón al Horno** Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pollo al Horno Marinado** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 18 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
- Palometa al Ajillo** Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

- 28 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Temera al Horno con Cebolla** Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

- 5 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
- Temera al Horno Encebollada** Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Salmón al Horno Encebollado** Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco
- Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda** Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 19 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Temera al Horno con Cebolla** Ternera Dado, 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

- 29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Jureles al Horno en Salsa de Adobo** Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
- Ensalada Campestre: lechuga y escarola** Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda** Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno en Salsa Verde** Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
- Ensalada Campestre: lechuga y escarola** Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 **Espaguetis con Verduras** Espaguetti, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Sin guisantes Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Potón, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **Lacitos con Verduras** Farfalle, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Ternera al Horno con Cebolla Ternera Dado, 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 **Espaguetis con Verduras** Espaguetti, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **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
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 Lacitos con Verduras Farfalle, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Arroz con Calabacín y Sofrito Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 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, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

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

Cinta de Lomo de cerdo al Horno en Salsa Cinta de Lomo Filete, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

Merluza al Horno Merluza Mincead, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Espaguetis con Tomate Espagueti, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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



Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

Termera al Horno con Cebolla Termera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Termera al Horno con Cebolla Termera Dado, 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrido Limon

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate Frito y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín Calabacin 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate Frito y Albahaca Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limón

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Arroz con Choco y zanahoria Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Huevo duro Arroz Vaporizado, Huevo Duro, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardiña, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardiña, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

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

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Palometa al Ajillo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 **Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pavo al Horno Sin Cebolla Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pollo al Horno sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Queso Tiburon, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza sin Tomate Sin Zanahoria Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, 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
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **Alubias Blancas Guisadas Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Rojo Dado Eco, 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
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis Boloñesa sin Tomate Espagueti, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones con Albahaca** Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno sin Cebolla Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 **Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada



Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pavo al Horno Sin Cebolla Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pollo al Horno sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Aceite y Ajo Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza sin Tomate Sin Zanahoria Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, 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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **Alubias Blancas Guisadas Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Rojo Dado Eco, 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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis Boloñesa sin Tomate Espagueti, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones con Albahaca** Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno sin Cebolla Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 **Espaguetis Sin Gluten con Calabacin** Espagueti S/gluten, Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Magro de Cerdo al Horno sin Majado Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Merluza al Horno sin Ajo ni Cebolla Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pavo al Horno Sin Cebolla ni ajo Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pollo al Horno sin Cebolla ni ajo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Sin Tomate ni Ajo Macarrones Sin gluten - Seco, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Sopa de Arroz con Calabaza y Calabacin** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **Macarrones Sin Gluten con Calabacin** Macarrones Sin gluten - Seco, Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmon al Horno Sin Majado Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pollo al Horno sin Cebolla ni ajo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Palometa al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Sin Ajo Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Eneldo

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **Crema de Zanahoria sin Cebolla** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ternera al Horno sin Cebolla ni Ajo Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido, Oregano

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Arroz con Calabacin Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Zanahoria Sin Cebolla Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Sin Ajo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre, Vino Blanco

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **Crema de Zanahoria sin Cebolla** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Ternera al Horno sin Cebolla ni Ajo Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido, Oregano

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Espaguetis Sin Gluten con Orégano** Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Sin Ajo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre, Vino Blanco

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz con Champiñones Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Sin Ajo Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin sin Cebolla** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Sin Tomate Sin Ajo Espagueti S/gluten, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Espaguetis Sin Gluten con Orégano** Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Merluza al Horno sin Cebolla Sin Ajo Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

- 25** **Espaguetis con Calabacín y Zanahoria** Espagueti, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 2** **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada



Magro de Cerdo al Horno sin Majado Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 9** **Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Merluza al Horno sin Ajo ni Cebolla Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 16** **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pavo al Horno Sin Cebolla ni ajo Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

- 26** **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pollo al Horno sin Cebolla ni ajo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 3** **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Macarrones Boloñesa Sin Tomate Sin Ajo Macarrones, Pollo Picada, Ternera Picada, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 10** **Sopa de Arroz con Calabaza y Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 17** **Macarrones con Calabaza y Calabacín** Macarrones, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, 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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 27** **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Extra Eco, Sal Fina Yodada
Salmon al Horno Sin Majado Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 4** **Ensalada de Lechuga y Huevo cocido** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pollo al Horno sin Cebolla ni ajo Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 11** **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jamoncito de Pollo al Horno Sin Ajo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 18** **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Extra Eco, Sal Fina Yodada
Palometa al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Sin Ajo Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Eneldo

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

- 28** **Crema de Zanahoria sin Cebolla** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ternera al Horno sin Cebolla ni Ajo Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido, Oregano

Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 5** **Arroz con Calabacín Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 12** **Arroz con Zanahoria Sin Cebolla Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Sin Ajo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 19** **Crema de Zanahoria sin Cebolla** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Ternera al Horno sin Cebolla ni Ajo Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

- 29** **Macarrones con Albahaca** Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca, Sal Fina Yodada
Jureles al Horno en Salsa Sin Cebolla Sin Pimentón Sin Ajo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre, Vino Blanco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 6** **Arroz con Champiñones Sin Ajo** Arroz Vaporizado, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Sin Ajo Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 13** **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Espaguetis Boloñesa sin Tomate Sin Ajo Espagueti, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 20** **Macarrones con Aceite y sal** Macarrones, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Merluza al Horno sin Cebolla Sin Ajo Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

- 25** **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo
- Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 2** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 de Temporada**



FESTIVO

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

- 9** **Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Cazuela de Fideos con Pollo** Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

- 16** **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**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

Martes

- 26** **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
- Arroz con Tomate y Pollo** Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

- 3** **Cazuela de Patatas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/ñ Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Coditos con Tomate** Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral**Cena:** Ensalada + Ave + Fruta

- 10** **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pavo al Horno al Limón** Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Tomate Natural** Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 17** **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada**Pan Blanco** Pan**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

- 27** **Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Puchero** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Pasta + Verdura + Fruta

- 4** **Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Lentejas guisadas con Arroz** Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

- 11** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan**Cena:** Ensalada + Carne + Fruta

- 18** **Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Puchero** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

Jueves

- 28** **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, Ajo
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

- 5** **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Ternera al Horno Enebollada** Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 12** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ternera en Salsa Cazadora** Ternera Dado, Vino Blanco, Champiñon Laminado, Zanahoria Dado Eco
- Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda** Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada**

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 19** **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, Ajo
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada**

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

- 29** **Lacitos con Tomate Frito y Orégano** Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pavo al Horno Enebollado** Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada Campestre: lechuga y escarola** Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Integral** Pan Integral
- Fruta de Temporada**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 6** **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
- Pavo al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda** Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 13** **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Bolofesa** Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

- 20** **Macarrones con Tomate Frito y Albahaca** Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca
- Pollo al Horno en Salsa Verde** Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada Campestre: lechuga y escarola** Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
- Pan Blanco** Pan
- Fruta de Temporada**

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Aroz Integral con Pavo Aroz Integral, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Aroz Integral con Tomate y Pollo Aroz Integral, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Integrales con Tomate Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 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 Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero sin Arroz sin Zahorias Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Aroz Pilaf Integral Aroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero sin Arroz sin Zahorias Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Aroz Pilaf Integral Aroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Aroz Integral con Tomate Aroz Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Macarrones Integrales con Tomate y Orégano Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones Integrales con Tomate y Albahaca Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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 Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Arroz Integral con Pavo Arroz Integral, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz Integral con Tomate y Pollo Arroz Integral, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Puchero sin Arroz sin Zahorias Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero sin Arroz sin Zahorias Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz Integral con Tomate Arroz Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Macarrones Integrales con Tomate y Orégano Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

Espaguetis Integrales Bolofesa Espagueti Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones Integrales con Tomate y Albahaca Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

25 **Lentejas con Verduras Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Cebolla Dado Eco, Tomate Triturado

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **Crema Hortelana Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Espinacas, Calabacin Dado Eco

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Espinacas, Calabacin Dado Eco

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramusio, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **Alubias Blancas Guisadas sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Puchero Sin Apio Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramusio, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **Ensalada de Lechuga, Col y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Sin Apio Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramusio, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **Puré de patatas natural** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **Puré de patatas natural** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Calabaza Salteada Calabaza Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada



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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Champiñones Salteados Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Pirejil

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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 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 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 Zanahorias Salteadas Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Calabacín Salteado Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo