

Lunes

20 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 579 **Lip:** 21,03 **Prot:** 21,16 **HC:** 77,33 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,50 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
 Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

6 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 579 **Lip:** 21,03 **Prot:** 21,16 **HC:** 77,33 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,50 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 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 Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 698 **Lip:** 22,11 **Prot:** 33,22 **HC:** 90,78 **AGS:** 4,61 **Azu:** 24,20 **Sal:** 1,53

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 748 **Lip:** 20,97 **Prot:** 17,42 **HC:** 125,07 **AGS:** 3,33 **Azu:** 36,74 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 698 **Lip:** 20,47 **Prot:** 23,87 **HC:** 106,31 **AGS:** 3,26 **Azu:** 22,97 **Sal:** 1,39

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 612 **Lip:** 21,66 **Prot:** 26,13 **HC:** 88,96 **AGS:** 3,23 **Azu:** 26,52 **Sal:** 1,52

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

22 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 20,82 **Prot:** 25,41 **HC:** 104,26 **AGS:** 4,15 **Azu:** 27,11 **Sal:** 1,99

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

1 Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oil.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 712 **Lip:** 26,73 **Prot:** 20,47 **HC:** 96,36 **AGS:** 5,20 **Azu:** 25,42 **Sal:** 2,96

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Sopa de Verduras con Garbanzos Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín Dado Eco

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

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Peregil
 Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 17,75 **Prot:** 32,86 **HC:** 95,47 **AGS:** 3,27 **Azu:** 22,26 **Sal:** 1,61

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 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 Ac.oil.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 815 **Lip:** 29,91 **Prot:** 27,88 **HC:** 111,87 **AGS:** 5,05 **Azu:** 28,14 **Sal:** 2,53

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

23 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 621 **Lip:** 21,38 **Prot:** 24,29 **HC:** 92,80 **AGS:** 3,21 **Azu:** 33,23 **Sal:** 1,90

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 15,16 **Prot:** 20,17 **HC:** 81,54 **AGS:** 2,95 **Azu:** 20,09 **Sal:** 2,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 618 **Lip:** 17,80 **Prot:** 15,94 **HC:** 101,67 **AGS:** 4,10 **Azu:** 19,52 **Sal:** 2,06

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 21,99 **Prot:** 17,60 **HC:** 110,38 **AGS:** 3,31 **Azu:** 25,67 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

24 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 19,80 **Prot:** 30,01 **HC:** 74,12 **AGS:** 3,73 **Azu:** 19,22 **Sal:** 1,40

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

3 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 20,46 **Prot:** 36,31 **HC:** 82,40 **AGS:** 3,19 **Azu:** 23,58 **Sal:** 1,42

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

10 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 680 **Lip:** 16,89 **Prot:** 37,95 **HC:** 98,69 **AGS:** 2,70 **Azu:** 33,83 **Sal:** 1,55

17 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 23,03 **Prot:** 35,24 **HC:** 74,26 **AGS:** 3,74 **Azu:** 19,93 **Sal:** 1,39

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después.
 Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.