

**Lunes**

**22** 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:** 439 **Lip:** 17,55 **Prot:** 16,30 **HC:** 54,98 **AGS:** 4,43 **Azu:** 20,21 **Sal:** 1,14

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 404 **Lip:** 9,30 **Prot:** 15,84 **HC:** 67,94 **AGS:** 1,71 **Azu:** 23,57 **Sal:** 1,08

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**5** 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:** 439 **Lip:** 17,55 **Prot:** 16,30 **HC:** 54,98 **AGS:** 4,43 **Azu:** 20,21 **Sal:** 1,14

**Cena:** Arroz + Ave + Fruta

**12** 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, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco  
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 408 **Lip:** 13,85 **Prot:** 17,21 **HC:** 61,10 **AGS:** 2,10 **Azu:** 18,70 **Sal:** 1,06

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**Martes**

**23** 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:** 573 **Lip:** 18,37 **Prot:** 13,37 **HC:** 90,35 **AGS:** 2,89 **Azu:** 23,02 **Sal:** 1,02

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**30** 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, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**6** 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:** 546 **Lip:** 18,60 **Prot:** 18,77 **HC:** 77,06 **AGS:** 2,95 **Azu:** 13,57 **Sal:** 1,01

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o 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:** 437 **Lip:** 15,99 **Prot:** 20,62 **HC:** 52,45 **AGS:** 3,64 **Azu:** 19,88 **Sal:** 0,96

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Miércoles**

**24** Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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:** 429 **Lip:** 15,45 **Prot:** 15,48 **HC:** 58,12 **AGS:** 3,56 **Azu:** 14,93 **Sal:** 1,47

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**31** 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:** 579 **Lip:** 24,88 **Prot:** 16,76 **HC:** 70,89 **AGS:** 4,72 **Azu:** 16,86 **Sal:** 2,50

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**7** Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo, Cebolla 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, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 384 **Lip:** 10,75 **Prot:** 19,47 **HC:** 54,81 **AGS:** 2,04 **Azu:** 11,94 **Sal:** 0,91

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**14** 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:** 545 **Lip:** 24,01 **Prot:** 17,50 **HC:** 66,29 **AGS:** 4,16 **Azu:** 17,24 **Sal:** 1,95

**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

**Jueves**

**25** 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, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 443 **Lip:** 16,06 **Prot:** 17,35 **HC:** 64,62 **AGS:** 2,43 **Azu:** 22,79 **Sal:** 1,27

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**1** 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, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Kcal:** 418 **Lip:** 12,33 **Prot:** 13,92 **HC:** 61,71 **AGS:** 2,30 **Azu:** 13,06 **Sal:** 1,37

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**8** 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:** 488 **Lip:** 16,36 **Prot:** 12,72 **HC:** 75,09 **AGS:** 3,90 **Azu:** 12,01 **Sal:** 1,70

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**15** 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:** 540 **Lip:** 19,51 **Prot:** 13,26 **HC:** 82,21 **AGS:** 2,94 **Azu:** 16,65 **Sal:** 0,84

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**26** 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:** 482 **Lip:** 16,49 **Prot:** 22,74 **HC:** 59,67 **AGS:** 3,00 **Azu:** 12,43 **Sal:** 1,20

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, 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:** 403 **Lip:** 13,92 **Prot:** 23,83 **HC:** 47,77 **AGS:** 2,22 **Azu:** 12,77 **Sal:** 1,09

**Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

**9** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco  
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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:** 419 **Lip:** 12,00 **Prot:** 23,47 **HC:** 56,52 **AGS:** 1,89 **Azu:** 18,58 **Sal:** 1,11

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**16** 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:** 517 **Lip:** 18,79 **Prot:** 26,40 **HC:** 59,67 **AGS:** 3,02 **Azu:** 12,83 **Sal:** 1,20

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

## Lunes

19 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre  
Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada**Kcal:** 550 **Lip:** 23,80 **Prot:** 18,62 **HC:** 66,99 **AGS:** 4,13 **Azu:** 16,76 **Sal:** 1,92**Cena:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

## Martes

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan  
Fruta de Temporada**Kcal:** 533 **Lip:** 13,53 **Prot:** 18,89 **HC:** 86,37 **AGS:** 2,33 **Azu:** 24,45 **Sal:** 1,04**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

## Miércoles

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre  
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz VaporizadoPan Blanco Pan  
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az**Kcal:** 468 **Lip:** 18,53 **Prot:** 17,53 **HC:** 57,71 **AGS:** 3,52 **Azu:** 20,62 **Sal:** 0,88**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

## Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo  
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas ArtesanasPan Blanco Pan  
Natillas de Vainilla Natillas Vainilla**Kcal:** 573 **Lip:** 22,83 **Prot:** 17,81 **HC:** 70,61 **AGS:** 5,19 **Azu:** 24,00 **Sal:** 1,27**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

## Viernes

23 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:** 488 **Lip:** 16,36 **Prot:** 12,72 **HC:** 75,09 **AGS:** 3,90 **Azu:** 12,01 **Sal:** 1,70**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene.

Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.