

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 576 **Lip:** 11,02 **Prot:** 22,43 **HC:**
 102,05 **AGS:** 2,07 **Azu:** 37,95 **Sal:** 1,61
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: 579 **Lip:** 21,03 **Prot:** 21,16 **HC:**
 77,33 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,50 **Sal:** 1,59
Cena: Arroz + Ave + Fruta

12 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

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: 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

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: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:**
 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33
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: 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

13 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

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: 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

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.oll.

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

7 Sopa de Verduras, Garbanzos y Arroz Patata
 Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo, 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: 688 **Lip:** 17,82 **Prot:** 33,42 **HC:**
 102,35 **AGS:** 3,28 **Azu:** 22,28 **Sal:** 1,61
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.oll.

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

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, 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

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, 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

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: 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

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: 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

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: 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

2 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

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 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
Cena: Arroz + 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: 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

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 Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, 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: 778 **Lip:** 25,53 **Prot:** 28,57 **HC:** 111,98 **AGS:** 4,44 **Azu:** 27,19 **Sal:** 2,47

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, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Blanco Pan
 Fruta de Temporada

Kcal: 788 **Lip:** 26,00 **Prot:** 23,06 **HC:** 118,07 **AGS:** 4,13 **Azu:** 36,89 **Sal:** 1,40

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 Vaporizado

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 712 **Lip:** 22,91 **Prot:** 28,11 **HC:** 97,73 **AGS:** 4,00 **Azu:** 24,97 **Sal:** 1,33

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, Comino Molido
 Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan
 Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Kcal: 684 **Lip:** 25,54 **Prot:** 23,50 **HC:** 84,02 **AGS:** 5,83 **Azu:** 24,73 **Sal:** 1,92

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: 630 **Lip:** 17,96 **Prot:** 15,34 **HC:** 105,72 **AGS:** 4,13 **Azu:** 23,57 **Sal:** 2,07

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.