

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3	4	5	6	7
10	<p>Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p>	<p>11 Pasada de Garbanzos con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural</p>	<p>12 Pasada de Lentejas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p>	<p>13 Pasada de Verduras con Huevo Patata Dado Eco, Huevo Duro, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural</p>	<p>14 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</p>
17	<p>Pasada de Verduras con Pavo Patata Dado Eco, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural</p>	<p>18 Pasada de Zanahoria con Huevo Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Huevo Duro, Huevo Liquido Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p>	<p>19 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural</p>	<p>20 Pasada de Calabacín con Pollo Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p>	<p>21 Pasada de Calabaza con Pescado Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural</p>

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espaguetis 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 Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

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

Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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 Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espaguetis 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 Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Macarrones Sin Gluten con Verduras y Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Champiñon Laminado, Berenjena Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espaguetis 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 Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

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 + Lácteo

Martes

4

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

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 Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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

Espaguetis Sin Gluten con Verduras Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espaguetis 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 Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Merluza al Horno con Limón Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

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

Pollo al Horno en Salsa Pollo Contramuslo, Patata Panadera Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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 Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/глuten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

19 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/глuten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

20

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz con Champiñones y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Champiñón Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmón Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/глу
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

21 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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 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

3

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 **Alubias Blancas con Arroz** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti Sin gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

20 **Crema de Calabacín** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta 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

3

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

11 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz con Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Sin guisantes Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Poton, Zanahoria Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz con Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Terнера al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
 Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
 Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.
 Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
 Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

21 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines con Tomate Tallarines, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Spirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

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

Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
 Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo

Martes

4

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

Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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 + Lácteo

Martes

4

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

Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

10 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Fruta

Viernes

7

14 **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Terнера al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
 Fruta 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

3

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Tallarines con Tomate y Queso Tallarines, Tomate Frito Eco, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Merluza al Horno con Limón Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

3

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta 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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espirales con Queso Espiral, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Guisantes sin Cebolla ni Ajo Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Salmon al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/P 80/90, Patata Panadera Eco, Agrifo Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Ensalada de Lechuga y Huevo duro Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Crema de Champiñones sin Cebolla Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Calabacín sin Cebolla Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Pan Blanco Pan Yogur Natural Yogurt Natural</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>

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

3

10 **Crema de Calabaza sin Cebolla** Calabaza Dado, 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

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 + Fruta

17 **Ensalada de Lechuga y Huevo duro** Lechuga Iceberg, Huevo Duro, 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 de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 **Alubias Blancas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Jueves

6

13 **Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales con Aceite y Ajo Espiral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacin Dado Eco, 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

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

Viernes

7

14 **Arroz con Guisantes sin Cebolla ni Ajo** Arroz Vaporizado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Salmon al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrifo Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

21 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

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

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 + 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

3

10. Crema de Espinacas Sin Cebolla

Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Magro de Cerdo al Horno sin Majado

Cerdo Dado, 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 Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

17

17. Ensalada de Lechuga y Huevo duro

Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla Sin Ajo

Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11. 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 y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

18

18. Crema de Espinacas Sin Cebolla

Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Espaguetis con Calabacín y Zanahoria

Espagueti, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12. Ensalada de Lechuga

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

Patatas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Ajo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

19

19. Sopa de Arroz con Calabaza y Calabacín

Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13. Crema de Pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla Sin Ajo

Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Macarrones con Calabaza y Calabacín Macarrones, Calabaza Dado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

20

20. Crema de Calabacín sin Cebolla

Calabacín Dado Eco, 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14. Arroz con Zanahoria Sin Cebolla Sin Ajo

Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen 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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

21

21. Arroz con Calabaza

Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Abadejo al Horno Sin Cebolla Sin Ajo Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3					
10	<p>Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Magro de Cerdo al Horno sin Majado Cerdo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Sin Ajo Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>11 Arroz con Calabacín Sin Ajo Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>12 Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Patatas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Ajo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>13 Crema de Pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla Sin Ajo Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Macarrones Sin Gluten con Calabacín Macarrones Sin gluten - Seco, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>14 Arroz con Zanahoria Sin Cebolla Sin Ajo Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Salmon al Horno Sin Majado Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Ensalada de Lechuga y Huevo duro Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla Sin Ajo Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Peregil</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>18 Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Orégano Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Orégano</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p>19 Sopa de Arroz con Calabaza y Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>20 Crema de Calabacín sin Cebolla Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Sin Ajo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>21 Arroz con Calabaza Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Abadejo al Horno Sin Cebolla Sin Ajo Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Sin Soja (Sin Huevo ni Leche) Pan S/glu Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>

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	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Paella de Verduras Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Carne + Fruta</p>	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Verdura + Fruta</p>	<p>Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas</p> <p>Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Ave + Fruta</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
17	<p>Ensalada de Lechuga, Col y Zanahoria Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Ave + Fruta</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Carne + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Ave + Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ternera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>

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

3

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

Albóndigas de Cerdo con Tomate

Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Integral Arroz Integral, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Espaguetis Integrales Boloñesa Espagueti Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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

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

Pan Integral Pan Integral

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

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

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

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Macarrones Integrales con Tomate

Macarron Integral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz Integral con Guisantes y Champiñones Arroz Integral, Champiñon Laminado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Arroz Integral con Tomate Arroz Integral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta 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

3

10 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmon al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

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

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

Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo