

Lunes

2

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

3

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

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

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 20,35 **Prot:** 37,88 **HC:** 93,38 **AGS:** 3,13 **Azu:** 24,26 **Sal:** 1,70

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

5

12 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrijo Limón, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 21,28 **Prot:** 23,69 **HC:** 89,00 **AGS:** 3,17 **Azu:** 33,01 **Sal:** 1,89

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Códigos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

6

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrijo Limón

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 586 **Lip:** 18,90 **Prot:** 30,64 **HC:** 73,22 **AGS:** 2,74 **Azu:** 19,22 **Sal:** 1,44

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 11,13 **Prot:** 20,86 **HC:** 91,07 **AGS:** 2,13 **Azu:** 37,27 **Sal:** 1,34

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables:
beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir diariamente frutas y verduras, alimentos integrales, legumbres 2-3 veces/semana, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.