

Lunes

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 648 **Lip:** 19,75 **Prot:** 26,29 **HC:** 94,85 **AGS:** 3,41 **Azu:** 24,43 **Sal:** 2,21
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

19 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 de Temporada
Kcal: 788 **Lip:** 26,00 **Prot:** 23,06 **HC:** 118,07 **AGS:** 4,13 **Azu:** 38,57 **Sal:** 1,40
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

26 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: 708 **Lip:** 24,87 **Prot:** 26,39 **HC:** 97,51 **AGS:** 3,70 **Azu:** 26,88 **Sal:** 2,14
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, 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: 753 **Lip:** 26,21 **Prot:** 37,52 **HC:** 95,26 **AGS:** 3,94 **Azu:** 22,67 **Sal:** 1,67
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

13 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 665 **Lip:** 13,30 **Prot:** 26,27 **HC:** 112,48 **AGS:** 2,12 **Azu:** 23,06 **Sal:** 1,97
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

20 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judia Verde Plana, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 658 **Lip:** 20,04 **Prot:** 16,31 **HC:** 107,11 **AGS:** 3,60 **Azu:** 23,01 **Sal:** 2,19
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

27 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

4 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, 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:** 21,19 **Sal:** 2,03
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

14 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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: 732 **Lip:** 24,61 **Prot:** 29,11 **HC:** 98,03 **AGS:** 5,10 **Azu:** 25,27 **Sal:** 1,40
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Kcal: 703 **Lip:** 25,16 **Prot:** 29,48 **HC:** 93,23 **AGS:** 4,90 **Azu:** 21,59 **Sal:** 1,46
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

28 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, Poton

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

5 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

Jueves

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 582 **Lip:** 15,43 **Prot:** 20,29 **HC:** 88,07 **AGS:** 3,06 **Azu:** 24,98 **Sal:** 1,99
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 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 de Temporada
Kcal: 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada
Kcal: 656 **Lip:** 23,69 **Prot:** 25,06 **HC:** 89,24 **AGS:** 5,44 **Azu:** 32,20 **Sal:** 1,90
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

6 Coditos 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

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

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 603 **Lip:** 20,11 **Prot:** 25,57 **HC:** 82,31 **AGS:** 3,03 **Azu:** 18,14 **Sal:** 1,56
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 699 **Lip:** 26,05 **Prot:** 37,29 **HC:** 79,69 **AGS:** 5,50 **Azu:** 23,35 **Sal:** 1,89
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

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

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

Ensalada Clásica Ensalada Clasica 500g, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada
Kcal: 639 **Lip:** 25,38 **Prot:** 29,19 **HC:** 73,14 **AGS:** 4,08 **Azu:** 19,22 **Sal:** 1,55
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Blanco Pan

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

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