

Lunes

- 21 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 28 **Crema de Calabacín** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

- 7 **Macarrones Sin Gluten con Verduras** Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno Encebollada Sin Tomate Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo al Horno Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, 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

- 1 **Alubias Blancas con Arroz sin tomate** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

- 8 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 15 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Macarrones Sin Gluten con Aceite y Ajo Macarrones S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Guisadas con Pollo Sin Tomate 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

- 2 **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 Tomate Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24 **Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten con Calabacín Espagueti S/gluten, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 3 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champi n Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
Ensalada M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 17 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Magro de Cerdo al Horno Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
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

- 25 **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 Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 4 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Sin Tomate Espagueti S/gluten, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 11 **Espaguetis Sin Gluten con Orégano** Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18 **Arroz al Horno a la Napolitana Sin Tomate** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Cebolla Pelada, 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 Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a 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

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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



Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Macarrones Sin Gluten con Verduras** Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

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: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 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

2 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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, P rejil, Oregano

Ensalada M ezclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 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

4 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

11 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 Macarrones Sin Gluten con Verduras Macarrones Sin gluten - Seco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

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: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 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

2 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

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

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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, P rejil, Oregano

Ensalada M ezclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 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

4 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

11 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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!

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Legumbres Sin Pescado-Marisco Sin Fruta Sin Maíz - - Colegios

Lunes

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Espaguetis con Verduras** Espagueti, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 **Arroz con Calabacín y Sofrito** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado 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 Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 **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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 **Cazuela de Patatas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

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

Cazuela de Fideos con Pollo (sin guisantes) Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Ajo

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 **Crema de Champi ones** Patata Dado Eco, Champi n Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Temera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Oregano

Ensalada M ezclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Temera al Horno con Cebolla Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 **Arroz con Champiñones y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Champi n Laminado, 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Lacitos con Tomate y Or gano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + 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, pat nes 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!

mediterránea

Lunes

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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



Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

7 Espaguetis con Verduras Espagueti, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Alb ndigas 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

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 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

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

25 Arroz al Homo con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Homo 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

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

Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Homo a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Martes

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

Alb ndigas 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

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga y Ma z Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Ma z Lechuga Iceberg, Ma z Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 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

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

25 Arroz al Homo con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Homo en Salsa Salmon Cola Cip 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

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

Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Homo a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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

- 21 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 28  Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

- 7 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Ternera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Alb ndigas 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

- 1 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

- 8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23 **Ensalada de Lechuga y Ma z** Lechuga Iceberg, Ma z 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

- 2 **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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Ma z** Ensalada 4 Estaciones, Ma z Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24 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 + Huevo + Lácteo

- 3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 17 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
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

- 25 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 Cip 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

- 4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten Bolo esa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 11 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Or gano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

*Menú Andalucía. Febrero/Marzo 2022

Sin Leche y Sin Huevo (si trazas) - - - Colegios Transportados Cocina Central

Lunes

- 21** Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Termera al Horno al Limón Termera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 28** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

- 7** Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Termera al Horno Encebollada Termera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22** 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

- 1** 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

- 8** Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 15** Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23** **Ensalada de Lechuga y Ma z** Lechuga Iceberg, Ma z 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

- 2** **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
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 9** **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Ma z Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Ma z** Ensalada 4 Estaciones, Ma z Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24** 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 + Lácteo

- 3** 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 17** 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
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

- 25** Arroz al Homo con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Homo en Salsa Salmon Cola Cip 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

- 4** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 11** Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18** Arroz al Homo a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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!

mediterránea

Lunes

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

Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

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

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Ternera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Alb ndigas 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

- 1 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

- 8 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

- 2 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 9 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24 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 + Huevo + Lácteo

- 3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 17 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

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

- 25 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 Cip 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

- 4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Espaguetis Sin Gluten Bolo esa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 11 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Or gano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, pat nes 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

- 21** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 28** **Crema de Calabacín** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

- 7** **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 14** **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Ternera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

- 22** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Alb ndigas 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

- 1** **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

- 8** **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 15** **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

- 23** **Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Ma z 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

- 2** **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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

- 9** **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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 16** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz** Ensalada 4 Estaciones, Ma z Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

- 24** **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

- 3** **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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 10** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 17** **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
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

- 25** **Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmón Cola Cip 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

- 4** **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 11** **Lacitos con Tomate y Or gano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 18** **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Lunes

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Alb ndigas 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, P rejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 Crema de Champi ones Patata Dado Eco, Champi on Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Tempera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Oregano

Ensalada M ezclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, P rejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, P rejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 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

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

Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Marinado Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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



Palometa al Ajillo Palometa Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Merluza al Horno con Tomate Merluza Minced, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, 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

1 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

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

Paella de Verduras sin Legumbre Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla Hamburguesa Jibia, Cebolla Dado 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 + Huevo + Lácteo

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

Merluza al Horno con Tomate Merluza Minced, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

25 **Arroz con Champiñones y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Champi on Laminado, 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

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

Tallarines con Tomate, Champi n y Berenjena Tallarines, Tomate Frito Eco, Champi on Laminado, Berenjena Dado Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/ p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Lunes

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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



Palometa al Ajillo Palometa Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Alb ndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, 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

1 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

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

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne) Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Jibia al Horno con Cebolla Hamburguesa Jibia, Cebolla Dado 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 + Huevo + Lácteo

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

Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

25 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 Cip 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

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

Tallarines con Tomate, Champi n y Berenjena Tallarines, Tomate Frito Eco, Champi n Laminado, Berenjena Dado Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + 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

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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



Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Alb ndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, 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

1 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

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Ma z 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Ma z y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Ma z Dulce, Vinagre
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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24 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

3 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 M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

25 Arroz al Homo con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Homo 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

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

Tallarines Bolo esa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 Lacitos con Tomate y Or gano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 Arroz al Homo a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Lunes

21	Arroz con Calabacín y Puerro Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa
	Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Pasta + Carne + Lácteo
28	Crema de Calabacín sin Cebolla Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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 Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
7	Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre) Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Arroz + Carne + Fruta
14	Arroz con Calabacín y Puerro Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

22	Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Magro de Cerdo al Horno Sin Cebolla Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta
1	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.
	Alcachofas al Vapor Sin Cebolla (guarnición) Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Pasta + Carne + Fruta
8	Crema de Espinacas Sin Cebolla Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo
15	Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Coditos con Queso Rallado Tiburon, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23	Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre) Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Merluza al Horno sin Cebolla Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
	Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Arroz + Pescado + Fruta
2	Puré de patatas Pure Patatas 1kg, Sal Fina
	Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Ajo
	Berenjenas Salteadas (guarnición) sin Cebolla Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Arroz + Huevo + Lácteo
9	Ensalada de Lechuga y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
	Salmon�n al Horno sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada
	Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Pasta + Pescado + Fruta
16	Puré de Lentejas (sólo patata y legumbre) Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pollo al Horno Marinado Sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Ajo
	Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

24	Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Espirales con Queso Rallado Espiral, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo
3	Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champi�on Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
	Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
	Ensalada M�zclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R�cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo
10	Crema de Champiñones sin Cebolla Patata Dado Eco, Champi�on Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Temera al Horno Sin Cebolla Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil
	Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo
17	Crema de Calabaza sin Cebolla Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Magro de Cerdo al Horno Sin Cebolla Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25	Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champi�on Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
	Salmon�n al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrio Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo
4	Crema de Brócoli Sin Cebolla Patata Dado Eco, Brocoli Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Tallarines Bolofesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta
11	Lacitos con Orégano Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano
	Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco
	Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Verdura + Carne + Fruta
18	Arroz con Calabacín Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Merluza al Horno en Salsa de Eneldo Sin Cebolla Merluza Filete S/p, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Eneldo
	Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Pan
	Yogur Natural Yogurt Natural
	Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a 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

21 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

28 **Crema de Calabacín sin Cebolla** Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada



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

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

7 **Lentejas con Verduras sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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 + Lácteo

Martes

22 **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, Porejil

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 **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.

Alcachofas al Vapor Sin Cebolla (guarnición) Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Porejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Carne + Fruta

8 **Crema de Espinacas Sin Cebolla** Espinacas, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Aceite y Ajo Tiburon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Miércoles

23 **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 Pardini, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Sin Cebolla Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Ajo

Berenjenas Salteadas (guarnición) sin Cebolla Berenjena Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

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

Puchero Sin Zanahoria Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Lentejas guisadas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria** Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pollo al Horno Marinado Sin Cebolla Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Ajo

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Jueves

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

Espirales con Calabacín Espiral, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champi on Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Porejil

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

Ensalada M zclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10 **Crema de Champiñones sin Cebolla** Patata Dado Eco, Champi on Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Hamburguesa de Ternera (Sin Cebolla) Hamburguesa Ternera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

17 **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

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

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

25 **Arroz con Guisantes y Champiñones Sin Cebolla** Arroz Vaporizado, Champi on Laminado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrio 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

4 **Crema de Brócoli Sin Cebolla** Patata Dado Eco, Brocoli Eco, Puerto Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tallarines Bolofiesa 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

11 **Lacitos con Orégano** Farfalle, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Sin Cebolla Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Vinagre Vino Blanco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Aceite Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Lunes

21 **Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Ternera al Horno al Limón Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo, Limón

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombaria, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, 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

7 **Lentejas con Verduras sin Tomate** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

14 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Sin Tomate** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Ternera al Horno Encebollada Sin Tomate Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

Martes

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

Albóndigas de Cerdo Encebolladas (Sin Tomate) Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 **Alubias Blancas con Arroz sin tomate** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

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

Arroz con Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

15 **Cazuela de Patatas con Bacalao Sin Tomate** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones Sin Gluten con Aceite y Ajo Macarrones S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

23 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

2 **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 Tomate Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

9 **Ensalada de Lechuga, Ma z y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Ma z 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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

16 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Ma z** Ensalada 4 Estaciones, Ma z Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

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

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Patata + Carne + Lácteo

Jueves

24 **Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate** Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Espaguetis Sin Gluten con Calabacín Espagueti S/gluten, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Arroz con Champiñones** Arroz Vaporizado, Champi n Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

Ensalada M zclum Escarola, Lechuga, Tatsol, R cula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Hamburguesa de Ternera S/G con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Albóndigas de Cerdo Encebolladas (Sin Tomate) Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, 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

25 **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/az 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

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

Macarrones Sin Gluten Boloñesa sin tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

11 **Espaguetis Sin Gluten con Orégano** Espagueti S/gluten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Oregano

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

18 **Arroz al Horno a la Napolitana Sin Tomate** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Cebolla Pelada, 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 Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombaria, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21 Pasada de Garbanzos con Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	22 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural	23 Pasada de Lentejas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	24 Pasada de Verduras con Huevo Patata Dado Eco, Huevo Duro, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural	25 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
28 Pasada de Calabacín con Pollo Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural FESTIVO	1 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	2 Pasada de Verduras con Pavo Patata Dado Eco, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural	3 Pasada de Calabaza con Pescado Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	4 Pasada de Zanahoria con Huevo Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Huevo Duro, Huevo Liquido Yogur Natural Yogurt Natural
7 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	8 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural	9 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	10 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural	11 Pasada de Calabacín con Pescado Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
14 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural	15 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	16 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco Yogur Natural Yogurt Natural	17 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az	18 Pasada de Zanahoria con Pescado Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Yogur Natural Yogurt Natural