

Consejos para una buena salud: fomentar el movimiento y el juego activo (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar, etc.). Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos. Método del plato saludable: mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, derivados y patatas. Fruta de Temporada (ECO): Manzana, Pera, Naranja, Mandarina, Plátano, Kiwi, Melón y Sandía.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
25	Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, 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 de Temporada Kcal: 474 Lip: 18,13 Prot: 19,02 HC: 60,26 AGS: 3,20 Azu: 18,79 Sal: 1,62 Cena: Arroz + Carne + Fruta	26	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 de Temporada Kcal: 535 Lip: 18,40 Prot: 13,05 HC: 80,59 AGS: 2,82 Azu: 15,46 Sal: 1,02 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo	27	Gazpacho Eco Gazpacho Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 397 Lip: 14,95 Prot: 13,13 HC: 51,03 AGS: 1,94 Azu: 12,80 Sal: 0,98 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	28	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera 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 de Temporada Kcal: 421 Lip: 12,25 Prot: 13,68 HC: 62,79 AGS: 2,25 Azu: 16,89 Sal: 1,43 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo	29	Lacitos con Tomate y Orégano 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 de Temporada Kcal: 516 Lip: 18,53 Prot: 26,38 HC: 60,44 AGS: 2,97 Azu: 12,89 Sal: 1,14 Cena: Verdura + Carne + Fruta	
2	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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 de Temporada Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	3	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 de Temporada Kcal: 483 Lip: 14,58 Prot: 17,09 HC: 71,83 AGS: 3,22 Azu: 16,59 Sal: 1,48 Cena: Verdura + Huevo + Fruta	4	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 372 Lip: 15,09 Prot: 14,24 HC: 47,22 AGS: 3,07 Azu: 9,25 Sal: 0,87 Cena: Pasta + Carne + Fruta	5	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 Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 543 Lip: 24,25 Prot: 17,90 HC: 64,77 AGS: 4,19 Azu: 15,72 Sal: 1,95 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	6	Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 479 Lip: 14,02 Prot: 20,36 HC: 70,21 AGS: 2,15 Azu: 12,72 Sal: 1,69 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo	
	9	Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 431 Lip: 19,96 Prot: 16,98 HC: 47,76 AGS: 3,39 Azu: 11,79 Sal: 1,64 Cena: Pasta + Carne + Fruta	10	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 422 Lip: 14,74 Prot: 17,13 HC: 57,82 AGS: 2,67 Azu: 12,93 Sal: 0,91 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo	11	Gazpacho Eco Gazpacho Eco Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton Pan Blanco Pan Fruta Temporada Kcal: 407 Lip: 15,71 Prot: 11,73 HC: 52,81 AGS: 2,21 Azu: 18,73 Sal: 1,20 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	12	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espaguetis Bolofiesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 540 Lip: 18,36 Prot: 18,69 HC: 76,10 AGS: 2,92 Azu: 12,61 Sal: 1,01 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo	13	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 537 Lip: 21,56 Prot: 19,67 HC: 68,34 AGS: 3,44 Azu: 13,04 Sal: 1,28 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
	16	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 579 Lip: 24,25 Prot: 18,35 HC: 74,02 AGS: 4,27 Azu: 21,84 Sal: 1,91 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	17	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 533 Lip: 19,42 Prot: 13,58 HC: 80,05 AGS: 2,92 Azu: 14,49 Sal: 0,84 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo	18	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 Fruta de Temporada Kcal: 382 Lip: 15,01 Prot: 14,78 HC: 47,04 AGS: 2,84 Azu: 10,31 Sal: 0,80 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	19	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, 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 de Temporada Kcal: 416 Lip: 12,69 Prot: 14,77 HC: 59,72 AGS: 2,42 Azu: 17,66 Sal: 1,45 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	20	Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde 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 de Temporada Kcal: 501 Lip: 18,42 Prot: 21,87 HC: 61,86 AGS: 2,79 Azu: 13,32 Sal: 1,21 Cena: Verdura + Carne + Lácteo