

Consejos para una buena salud: seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras diariamente, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua como bebida más saludable para hidratarse. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera. Sin olvidar mantener una buena higiene. LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
21	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, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada Kcal: 433 Lip: 19,96 Prot: 17,04 HC: 47,97 AGS: 3,39 Azu: 12,00 Sal: 1,64 Cena: Pasta + Carne + Fruta	22	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 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	23	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 441 Lip: 17,59 Prot: 16,54 HC: 55,15 AGS: 4,44 Azu: 20,38 Sal: 1,14 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	24	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta 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	25	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Caballa al Horno Encebollada Caballa Filete, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 539 Lip: 21,54 Prot: 20,00 HC: 68,51 AGS: 4,06 Azu: 13,06 Sal: 1,33 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
28	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 Temporada Kcal: 581 Lip: 24,28 Prot: 18,57 HC: 74,18 AGS: 4,28 Azu: 21,99 Sal: 1,92 Cena: Verdura + Pescado + Fruta	29	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 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	30	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 470 Lip: 17,47 Prot: 20,28 HC: 57,74 AGS: 3,61 Azu: 20,48 Sal: 0,86 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	31	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 Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta 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	1	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 Temporada Kcal: 503 Lip: 18,45 Prot: 22,09 HC: 62,01 AGS: 2,80 Azu: 13,32 Sal: 1,21 Cena: Verdura + Carne + Lácteo
4	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 Kcal: 477 Lip: 19,64 Prot: 17,16 HC: 60,33 AGS: 3,21 Azu: 21,45 Sal: 1,63 Cena: Pasta + Carne + Lácteo	5	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 Kcal: 495 Lip: 18,75 Prot: 17,84 HC: 67,18 AGS: 4,03 Azu: 13,92 Sal: 1,14 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	6	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 426 Lip: 15,65 Prot: 18,86 HC: 52,22 AGS: 4,19 Azu: 20,17 Sal: 1,03 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	7	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 Kcal: 549 Lip: 16,73 Prot: 17,38 HC: 83,72 AGS: 3,61 Azu: 15,78 Sal: 1,48 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo	8	Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90 Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 504 Lip: 20,80 Prot: 19,79 HC: 61,52 AGS: 3,33 Azu: 10,10 Sal: 1,00 Cena: Verdura + Carne + Lácteo
18	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada Kcal: 418 Lip: 15,32 Prot: 18,34 HC: 54,47 AGS: 2,85 Azu: 9,30 Sal: 0,90 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo	19	Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o. Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada Kcal: 507 Lip: 21,85 Prot: 15,90 HC: 62,55 AGS: 3,26 Azu: 15,95 Sal: 1,85 Cena: Pasta + Carne + Fruta	20	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 Kcal: 454 Lip: 17,95 Prot: 18,44 HC: 55,48 AGS: 3,89 Azu: 20,18 Sal: 1,07 Cena: Arroz + Huevo + Fruta	21	Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta Temporada Kcal: 522 Lip: 16,95 Prot: 20,81 HC: 75,28 AGS: 2,66 Azu: 18,53 Sal: 1,26 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	22	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Pan Integral Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 543 Lip: 18,49 Prot: 17,55 HC: 77,36 AGS: 2,94 Azu: 19,33 Sal: 1,02 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta