

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
22	Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 429 Lip: 15,45 Prot: 15,48 HC: 58,12 AGS: 3,56 Azu: 14,93 Sal: 1,47 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	23	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 573 Lip: 18,37 Prot: 13,37 HC: 90,35 AGS: 2,89 Azu: 23,02 Sal: 1,02 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	24	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: 439 Lip: 17,55 Prot: 16,30 HC: 54,98 AGS: 4,43 Azu: 20,21 Sal: 1,14 Cena: Arroz + Carne + Fruta	25	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 443 Lip: 16,06 Prot: 17,35 HC: 64,62 AGS: 2,43 Azu: 22,79 Sal: 1,27 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	26	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 482 Lip: 16,49 Prot: 22,74 HC: 59,67 AGS: 3,00 Azu: 12,43 Sal: 1,20 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
29	Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 398 Lip: 13,69 Prot: 23,67 HC: 47,75 AGS: 2,14 Azu: 12,81 Sal: 1,09 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta	30	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 418 Lip: 12,33 Prot: 13,92 HC: 61,71 AGS: 2,30 Azu: 13,06 Sal: 1,37 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	31	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 468 Lip: 17,45 Prot: 20,14 HC: 57,64 AGS: 3,61 Azu: 20,38 Sal: 0,86 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	1	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin A.c.oil. Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 579 Lip: 24,88 Prot: 16,76 HC: 70,89 AGS: 4,72 Azu: 16,86 Sal: 2,50 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	2	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 409 Lip: 9,52 Prot: 15,99 HC: 67,96 AGS: 1,78 Azu: 23,52 Sal: 1,08 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
5	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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 Fruta de Temporada Kcal: 488 Lip: 16,36 Prot: 12,72 HC: 75,09 AGS: 3,90 Azu: 12,01 Sal: 1,70 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	6	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 546 Lip: 18,60 Prot: 18,77 HC: 77,06 AGS: 2,95 Azu: 13,57 Sal: 1,01 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	7	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: 439 Lip: 17,55 Prot: 16,30 HC: 54,98 AGS: 4,43 Azu: 20,21 Sal: 1,14 Cena: Arroz + Ave + Fruta	8	Sopa de Verduras, Garbanzos y Arroz Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 400 Lip: 10,78 Prot: 19,75 HC: 58,25 AGS: 2,05 Azu: 11,95 Sal: 0,92 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	9	Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 419 Lip: 12,00 Prot: 23,47 HC: 56,52 AGS: 1,89 Azu: 18,58 Sal: 1,11 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
12	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 A.c.oil. Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 545 Lip: 24,01 Prot: 17,50 HC: 66,29 AGS: 4,16 Azu: 17,24 Sal: 1,95 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	13	Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 540 Lip: 19,51 Prot: 13,26 HC: 82,21 AGS: 2,94 Azu: 16,65 Sal: 0,84 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	14	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 437 Lip: 15,99 Prot: 20,62 HC: 52,45 AGS: 3,64 Azu: 19,88 Sal: 0,96 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	15	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 408 Lip: 13,85 Prot: 17,21 HC: 61,10 AGS: 2,10 Azu: 18,70 Sal: 1,06 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	16	Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 517 Lip: 18,79 Prot: 26,40 HC: 59,67 AGS: 3,02 Azu: 12,83 Sal: 1,20 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Lunes

19	Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
	Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.
	Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada
	Kcal: 550 Lip: 23,80 Prot: 18,62 HC: 66,99 AGS: 4,13 Azu: 16,76 Sal: 1,92
	Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

20	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
	Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada
	Pan Blanco Pan Fruta de Temporada
	Kcal: 533 Lip: 13,53 Prot: 18,89 HC: 86,37 AGS: 2,33 Azu: 24,45 Sal: 1,04
	Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

21	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
	Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
	Kcal: 468 Lip: 18,53 Prot: 17,53 HC: 57,71 AGS:3,52 Azu: 20,62 Sal: 0,88
	Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

22	Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
	Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas
	Pan Blanco Pan Natillas de Vainilla Natillas Vainilla
	Kcal: 573 Lip: 22,83 Prot: 17,81 HC: 70,61 AGS: 5,19 Azu: 24,00 Sal: 1,27
	Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

23	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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 Fruta de Temporada
	Kcal: 495 Lip: 16,45 Prot: 12,40 HC: 77,25 AGS: 3,91 Azu: 14,17 Sal: 1,70
	Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.