

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	
20	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 427 Lip: 15,86 Prot: 15,27 HC: 57,15 AGS: 3,83 Azu: 14,06 Sal: 1,51 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	21	Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 475 Lip: 10,24 Prot: 18,59 HC: 78,73 AGS: 1,63 Azu: 14,43 Sal: 1,35 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	22	Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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: 455 Lip: 17,08 Prot: 18,14 HC: 57,24 AGS: 4,16 Azu: 20,51 Sal: 0,93 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	23	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 Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 437 Lip: 12,50 Prot: 14,32 HC: 66,47 AGS: 2,39 Azu: 16,05 Sal: 1,33 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	24	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 481 Lip: 15,98 Prot: 19,78 HC: 66,24 AGS: 2,45 Azu: 11,14 Sal: 1,20 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
27	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 568 Lip: 18,23 Prot: 18,03 HC: 84,62 AGS: 2,93 Azu: 24,45 Sal: 1,03 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	28	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judia Verde Redonda Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 538 Lip: 19,63 Prot: 13,47 HC: 80,12 AGS: 3,53 Azu: 14,57 Sal: 1,87 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	29	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 447 Lip: 17,54 Prot: 19,33 HC: 55,04 AGS: 3,79 Azu: 18,60 Sal: 0,92 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	30	Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 418 Lip: 15,32 Prot: 18,34 HC: 54,47 AGS: 2,85 Azu: 9,30 Sal: 0,90 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	31	Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 590 Lip: 21,43 Prot: 28,87 HC: 70,57 AGS: 4,47 Azu: 15,27 Sal: 1,58 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
3		4		5		6		7	

10	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	11	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	12	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	13	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	14	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
----	---	----	---	----	--	----	--	----	--

Lunes

17	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

Martes

18	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

Miércoles

19	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

Jueves

20	Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
	Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacín Ac.oli.
	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

Viernes

21	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, Puerro 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

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.