

Viernes

31 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito, Tomate Triturado

Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

Cena: Verdura + Carne + Fruta o Lácteo

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

mediterránea

Lunes

24

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 658 Lip: 19,79 Prot: 27,87 HC: 91,08 AGS: 4,26 Azu: 22,15 Sal: 1,71

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

Martes

25

Miércoles

26

Jueves

27

Viernes

28

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Pera y Plátano.