

**Lunes**

**10** 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, Potón

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az  
**Kcal: 579 Lip: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33 AGS: 4,96 Azu: 22,50 Sal: 1,59**

**Cena:** Arroz + Avena + Fruta

**17** 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: 698 Lip: 22,11 Prot: 33,22 HC: 90,78 AGS: 4,61 Azu: 24,20 Sal: 1,53**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**24** 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 Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido  
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal: 582 Lip: 15,43 Prot: 20,29 HC: 88,07 AGS: 3,06 Azu: 24,98 Sal: 1,99**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**31** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judía Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla 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: 656 Lip: 20,01 Prot: 16,24 HC: 106,80 AGS: 3,59 Azu: 22,76 Sal: 2,19**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**Martes**

**11** 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: 698 Lip: 20,47 Prot: 23,87 HC: 106,31 AGS: 3,26 Azu: 22,97 Sal: 1,39**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**18** 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, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco  
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal: 594 Lip: 21,56 Prot: 25,53 HC: 85,16 AGS: 3,19 Azu: 26,30 Sal: 1,51**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**25** Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

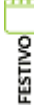
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal: 648 Lip: 19,75 Prot: 26,29 HC: 94,85 AGS: 3,41 Azu: 24,43 Sal: 2,21**

**Cena:** Arroz + Avena + Lácteo o Fruta

**1** 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**Miércoles**

**12** Sopa de Verduras con Garbanzos Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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, Peregil



Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

**19** 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: 815 Lip: 29,91 Prot: 27,88 HC: 111,87 AGS: 5,05 Azu: 28,14 Sal: 2,53**

**Cena:** Arroz + Avena + Lácteo o Fruta

**26** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
Marmitako de Atún Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal: 665 Lip: 13,30 Prot: 26,27 HC: 112,48 AGS: 2,12 Azu: 23,06 Sal: 1,97**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**2** 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: 703 Lip: 25,16 Prot: 29,48 HC: 93,23 AGS: 4,90 Azu: 21,59 Sal: 1,46**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**Jueves**

**13** 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: 630 Lip: 21,85 Prot: 16,91 HC: 94,92 AGS: 3,65 Azu: 19,29 Sal: 2,21**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**20** 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: 688 Lip: 21,99 Prot: 17,60 HC: 110,38 AGS: 3,31 Azu: 25,67 Sal: 1,16**

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

**27** 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az  
**Kcal: 732 Lip: 24,61 Prot: 29,11 HC: 98,03 AGS: 5,10 Azu: 25,27 Sal: 1,40**

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**3** 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 Blanco Pan

Fruta de Temporada  
**Kcal: 788 Lip: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07 AGS: 4,13 Azu: 38,57 Sal: 1,40**

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

**Viernes**

**14** Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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: 680 Lip: 16,89 Prot: 37,95 HC: 98,69 AGS: 2,70 Azu: 33,83 Sal: 1,55**

**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

**21** 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 60/100, 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: 648 Lip: 23,03 Prot: 35,24 HC: 74,26 AGS: 3,74 Azu: 19,93 Sal: 1,39**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**28** 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 Filete S/p, 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: 603 Lip: 20,11 Prot: 25,57 HC: 82,31 AGS: 3,03 Azu: 18,14 Sal: 1,56**

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

**4** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, 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: 699 Lip: 26,15 Prot: 36,69 HC: 79,74 AGS: 5,53 Azu: 24,05 Sal: 1,88**

**Cena:** Verdura + Avena + 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) etc.; 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.