

Lunes

6 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
FESTIVO 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

13 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: 555 **Lip:** 24,57 **Prot:** 18,41 **HC:** 64,82 **AGS:** 4,18 **Azu:** 17,02 **Sal:** 1,92

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

20 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin 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

27

Martes

7 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

14 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Rojo Dado Eco
 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

21 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: 558 **Lip:** 17,23 **Prot:** 17,94 **HC:** 82,60 **AGS:** 3,61 **Azu:** 16,85 **Sal:** 1,48

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

28

Miércoles

8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
FESTIVO Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
 Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

15 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maiz Dulce, Vinagre
 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
 Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Kcal: 449 **Lip:** 15,41 **Prot:** 17,52 **HC:** 60,94 **AGS:** 2,39 **Azu:** 21,47 **Sal:** 0,73

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

22 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz 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

29

Jueves

9 Crema de Calabacín Calabacin 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

16 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, 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 Blanco Pan
 Fruta Temporada

Kcal: 498 **Lip:** 18,22 **Prot:** 21,93 **HC:** 61,99 **AGS:** 2,72 **Azu:** 13,36 **Sal:** 1,22

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

23 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

30

Viernes

10 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Jureles al Horno Encebollados Jurel Lomo S/p, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
 Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Kcal: 523 **Lip:** 18,27 **Prot:** 23,56 **HC:** 68,19 **AGS:** 2,96 **Azu:** 13,06 **Sal:** 1,12

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

17 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Hamburguesa de Ternera 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 Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Kcal: 409 **Lip:** 12,97 **Prot:** 17,98 **HC:** 57,42 **AGS:** 2,50 **Azu:** 17,57 **Sal:** 0,99

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

24

31

Debemos fomentar el movimiento y el juego activo con actividades como correr, saltar, trepar, lanzar, nadar... en casa, en el parque, en la piscina, etc. Limitemos el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos. El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.