

¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.

| Lunes |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Martes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21    | Potaje de Garbanzos con Calabacín<br>Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco<br><br>Tortilla Francesa Tortilla Francesa<br><br>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 778 Lip: 25,11 Prot: 27,68 HC: 114,94 AGS: 3,87 Azu: 40,17 Sal: 2,14</b><br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo                                              | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil<br><br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 656 Lip: 24,44 Prot: 24,06 HC: 88,86 AGS: 5,36 Azu: 24,54 Sal: 1,69</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo<br><br>Pan Blanco Pan<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az<br><br><b>Kcal: 687 Lip: 21,77 Prot: 31,46 HC: 90,55 AGS:5,16 Azu: 24,50 Sal: 1,61</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Fruta     | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado<br><br>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado<br><br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 781 Lip: 22,98 Prot: 24,87 HC: 117,69 AGS: 4,69 Azu: 27,63 Sal: 2,08</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Pan Integral Pan Integral<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 658 Lip: 25,96 Prot: 26,86 HC: 82,60 AGS: 4,19 Azu: 16,96 Sal: 1,18</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 28    | Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 745 Lip: 22,06 Prot: 29,96 HC: 111,80 AGS: 3,89 Azu: 34,55 Sal: 2,21</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado<br><br>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.<br><br>Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 782 Lip: 28,43 Prot: 25,86 HC: 108,29 AGS: 4,23 Azu: 26,10 Sal: 2,42</b><br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Fruta                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton<br><br>Pan Blanco Pan<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az<br><br><b>Kcal: 643 Lip: 26,55 Prot: 23,45 HC: 78,43 AGS:5,15 Azu: 22,72 Sal: 1,54</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Huevo + Lácteo | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano<br><br>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 678 Lip: 21,33 Prot: 29,43 HC: 92,86 AGS: 3,16 Azu: 23,21 Sal: 1,78</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Lácteo | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada<br><br>Pan Integral Pan Integral<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 685 Lip: 26,16 Prot: 20,29 HC: 93,44 AGS: 4,07 Azu: 28,38 Sal: 1,13</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Tortilla Francesa Tortilla Francesa<br><br>Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 745 Lip: 22,06 Prot: 29,96 HC: 111,80 AGS: 3,89 Azu: 34,55 Sal: 2,21</b><br><b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta                                               | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas<br><br>Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado<br><br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 700 Lip: 21,51 Prot: 17,12 HC: 107,52 AGS: 3,15 Azu: 27,43 Sal: 1,38</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Lácteo       | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado<br><br>Pan Blanco Pan<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az<br><br><b>Kcal: 735 Lip: 24,65 Prot: 29,35 HC: 98,20 AGS:5,10 Azu: 25,44 Sal: 1,41</b><br><b>Cena:</b> Pasta + Pescado + Fruta                                              | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Comino Molido<br>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 559 Lip: 15,10 Prot: 19,93 HC: 82,50 AGS: 2,91 Azu: 23,92 Sal: 2,08</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Lácteo                     | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco<br>Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada<br>Pan Integral Pan Integral<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 650 Lip: 22,67 Prot: 35,09 HC: 76,23 AGS: 3,68 Azu: 21,05 Sal: 1,33</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta |
|       | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco<br><br>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.<br><br>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 814 Lip: 30,42 Prot: 29,03 HC: 109,30 AGS: 5,11 Azu: 25,57 Sal: 2,53</b><br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado<br><br>Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado<br><br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 699 Lip: 20,13 Prot: 25,62 HC: 104,78 AGS: 4,27 Azu: 24,45 Sal: 2,13</b><br><b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br><br>Pan Blanco Pan<br>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az<br><br><b>Kcal: 754 Lip: 30,30 Prot: 29,77 HC: 93,93 AGS:5,64 Azu: 21,93 Sal: 1,47</b><br><b>Cena:</b> Pasta + Carne + Lácteo | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco<br><br>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada<br>Pan Blanco Pan<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 731 Lip: 29,48 Prot: 27,25 HC: 89,81 AGS: 6,11 Azu: 26,27 Sal: 1,75</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Pescado + Fruta | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco<br><br>Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco<br>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada<br>Pan Integral Pan Integral<br>Fruta Temporada<br><br><b>Kcal: 611 Lip: 17,21 Prot: 26,69 HC: 91,37 AGS: 2,64 Azu: 25,64 Sal: 2,04</b><br><b>Cena:</b> Ensalada + Huevo + Fruta       |