

Lunes

25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras**
Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **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 Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 **Espagueti Sin Gluten con Verduras** Espagueti S/gluten, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado Cong, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Espagueti Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **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 Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Orégano** Macarrones S/gluten 450g, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espagueti Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

FESTIVO Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 Lacitos con Verduras Farfalle, Calabaza Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria 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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Pirejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Arroz con Calabacin y Sofrito Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 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, Pirejil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 **Espaguetis con Verduras** Espaguetti, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 **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
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Bacalao** Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido** 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 **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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 **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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacin** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneido Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacin** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

FESTIVO
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18 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 Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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

Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agridio Limon

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Ternera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate Frito y Orégano Farfalle, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 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 de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate Frito y Albahaca Macarrones, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Albahaca Fresca

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos Sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limón

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Cinta de Lomo al Horno Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Temera al Horno Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, 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: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Cinta de Lomo de Cerdo al Horn Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo Limon

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Cinta de Lomo al Horn Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

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
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncito de Pollo al Horn Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Temera al Horn Encebollada Ternera Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cinta de Lomo al Horn Encebollada Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

19 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

Viernes

29 Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horn Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horn a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

13 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horn en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

9 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 **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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 **Crema Hortelana** Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 **Cazuela de Patatas con Pollo** Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 **Potaje de Lentejas con Calabaza** Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 **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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 **Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

4 **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 Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 **Crema de Verduras** Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

18 **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 Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

28 **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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 **Potaje de Alubias Blancas con Calabacín** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 **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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 **Lacitos con Tomate y Orégano** Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pavo al Horno Encebollado Pavo Dado, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 **Arroz al Horno a la Napolitana** Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 **Crema de Calabacín** Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

20 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, 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

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo S/h Cong, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

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, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 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 Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Cinta de Lomo en Salsa de Cebolla y Eneldo Cinta de Lomo Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

2 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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
Fruta de Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

16 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Martes

26 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

10 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

17 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 de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Miércoles

27 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 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 Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamonicito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

18 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 Pedrosilano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin 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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

12 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmon al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum: lechuga y col lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

19 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacin Dado Eco, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Primavera: lechuga, col blanca y lombarda Lechuga Iceberg, Lombarda, Col, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

13 Crema de Calabacin Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincad, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Campestre: lechuga y escarola Escarola, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡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!

Lunes

25 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

2 Pasada de Zanahoria con Pescado Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

9 Pasada de Verduras con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

16 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Martes

26 Pasada de Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

3 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

10 Pasada de Lentejas con Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

17 Pasada de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca Cocida, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Miércoles

27 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

4 Pasada de Lentejas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Cocida, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

11 Pasada de Verduras con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

18 Pasada de Puchero Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Jueves

28 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

5 Pasada de Calabaza con Magro de Cerdo Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Cerdo Dado Cong, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

12 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

19 Pasada de Zanahoria con Ternera Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Viernes

29 Pasada de Calabacín con Pescado Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

6 Pasada de Verduras con Pescado Patata Dado Eco, Merluza Filete S/p, Zanahoria Dado Eco, Calabaza Dado Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

13 Pasada de Calabacín con Huevo Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

20 Pasada de Zanahoria con Pavo Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

