

Lunes

7 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 439 **Lip:** 17,76 **Prot:** 16,27 **HC:** 54,28 **AGS:** 4,50 **Azu:** 19,58 **Sal:** 1,13

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco,
Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 404 **Lip:** 9,50 **Prot:** 15,81 **HC:** 67,24 **AGS:** 1,77 **Azu:** 22,94 **Sal:** 1,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco
Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado
Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 439 **Lip:** 17,76 **Prot:** 16,27 **HC:** 54,28 **AGS:** 4,50 **Azu:** 19,58 **Sal:** 1,13

Cena: Arroz + Ave + Fruta

28 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz
y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda,
zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco,
Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 449 **Lip:** 16,23 **Prot:** 21,29 **HC:** 53,07 **AGS:** 3,69 **Azu:** 19,44 **Sal:** 0,92

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Martes

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

Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco,
Tomate Triturado

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 573 **Lip:** 18,58 **Prot:** 13,34 **HC:** 89,65 **AGS:** 2,95 **Azu:** 22,39 **Sal:** 1,01

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Coditos con Salsa de Tomate y Queso
Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado,
Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla
Patata/cal 800g/Ao.

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

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 579 **Lip:** 25,09 **Prot:** 16,73 **HC:** 70,19 **AGS:** 4,79 **Azu:** 16,23 **Sal:** 2,49

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

22 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata
Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra
Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate
Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 546 **Lip:** 18,80 **Prot:** 18,74 **HC:** 76,36 **AGS:** 3,01 **Azu:** 12,94 **Sal:** 1,00

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

29 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera
Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco,
Guisante Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco,
Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 391 **Lip:** 13,95 **Prot:** 16,58 **HC:** 56,60 **AGS:** 2,13 **Azu:** 17,85 **Sal:** 1,05

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

9 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras
Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria
Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 441 **Lip:** 19,71 **Prot:** 16,42 **HC:** 50,67 **AGS:** 3,18 **Azu:** 14,07 **Sal:** 1,62

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 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 (M) Pan 54g Env Rapid

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 17,66 **Prot:** 20,11 **HC:** 56,94 **AGS:** 3,68 **Azu:** 19,75 **Sal:** 0,85

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

23 Sopa de Verduras con Garbanzos Zanahoria
Dado Eco, Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo
Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado
Eco, Cebolla Dado Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limon, Tomillo
Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 384 **Lip:** 10,95 **Prot:** 19,44 **HC:** 54,11 **AGS:** 2,10 **Azu:** 11,31 **Sal:** 0,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla
Patata/cebo 700g/Ao.

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

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 545 **Lip:** 24,22 **Prot:** 17,47 **HC:** 65,59 **AGS:** 4,23 **Azu:** 16,61 **Sal:** 1,94

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata
Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado
Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de
Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate
Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata
Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio
Limon, Tomillo
Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 425 **Lip:** 16,17 **Prot:** 16,72 **HC:** 60,12 **AGS:** 2,46 **Azu:** 21,94 **Sal:** 1,26

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

17 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín
Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con
Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera,
Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva
Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 418 **Lip:** 12,54 **Prot:** 13,89 **HC:** 61,01 **AGS:** 2,36 **Azu:** 12,43 **Sal:** 1,36

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

24 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz
Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 500 **Lip:** 20,62 **Prot:** 13,67 **HC:** 67,64 **AGS:** 3,51 **Azu:** 11,15 **Sal:** 1,84

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Arroz al Horno con Pavo y Zanahoria Arroz
Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (M) Pan 54g Env Rapid

Fruta de Temporada

Kcal: 540 **Lip:** 19,72 **Prot:** 13,23 **HC:** 81,51 **AGS:** 3,00 **Azu:** 16,02 **Sal:** 0,84

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

11 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p,
Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada

Pan integral (harina integral 50%) (M) Pan
60g Int 9% Easy Pepito
Fruta de Temporada

Kcal: 494 **Lip:** 20,12 **Prot:** 21,65 **HC:** 56,36 **AGS:** 3,18 **Azu:** 12,08 **Sal:** 1,06

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia
Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz
Vaporizado

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

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi,
Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) (M) Pan
60g Int 9% Easy Pepito
Fruta de Temporada

Kcal: 426 **Lip:** 17,59 **Prot:** 22,16 **HC:** 46,08 **AGS:** 2,65 **Azu:** 11,62 **Sal:** 0,74

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

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

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd
Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco,
Pimiento Rojo Dado Eco

Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada,
Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) (M) Pan
60g Int 9% Easy Pepito
Fruta de Temporada

Kcal: 419 **Lip:** 11,89 **Prot:** 23,80 **HC:** 55,48 **AGS:** 1,83 **Azu:** 18,46 **Sal:** 0,82

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

2 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano
Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco

Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel
Filete 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla
Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria
Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina
Yodada

Pan integral (harina integral 50%) (M) Pan
60g Int 9% Easy Pepito
Fruta de Temporada

Kcal: 502 **Lip:** 18,64 **Prot:** 25,89 **HC:** 57,04 **AGS:** 2,97 **Azu:** 12,48 **Sal:** 0,94

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.