

Lunes

- 5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
- Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 26

Martes

- 6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- FESTIVO**
- 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:** Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Espaguetis 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 o Fruta
- 20 Crema de Calabacín Calabacín 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 Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27

Miércoles

- 7 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno con Salsa Atomatada** Merluza Mincsd, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco
- Arroz Pilaf Salteado** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21 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 Lmon, Tomillo
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28

Jueves

- 8 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- FESTIVO**
- Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22 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 Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29

Viernes

- 9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16 Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
- Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23 Arroz con Calabaza y Puerro Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod 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 Sin Gluten** Pan S/gluten
Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30

Lunes

5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
 Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
 Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta

19 **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 de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Martes

6 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
FESTIVO 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: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Espaguetis 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 o Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín 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 Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

7 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno con Salsa Atomatada Merluza Mincsd, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Zanahoria Dado Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 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 Lmon, Tomillo
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

Jueves

8 **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
FESTIVO Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
 Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 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 Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

Viernes

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 **Macarrones Sin Gluten con Tomate** Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
 Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
 Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta


23 **Arroz con Calabaza y Puerro** Arroz Vaporizado, Puerro Rodaja, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod 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 Sin Gluten Pan S/gluten
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Gulsante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**


Martes

- 6** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Gulsante Eco, Alcachofa
 Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** 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, Ajo, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achi, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 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%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
FESTIVO
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz con verduras y picada de ternera
Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** 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, Agrido Limon, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

Jueves

- 8** 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
FESTIVO
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** **Guiso de Patata y Calabaza** Patata Dado Eco, Calabaza Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod 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%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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
- 19** **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, Potón
- Pan Blanco Pan
- Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta

26

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- FESTIVO**
- Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Arroz + Ave + Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

27

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
- Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 21** 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 Limón, Tomillo
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

28

Jueves

- 8** **Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- FESTIVO**
- Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
- Pan Blanco Pan
- Yogur de Soja Yogurt Soja Natural
- Cena:** Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
- Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Tortilla Francesa Tortilla Francesa
- Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta

29

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsui, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Carne + Fruta
- 16** **Espirales con Tomate** Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
- Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Verdura + Ave + Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Med Porción 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%) Pan Integral
- Fruta de Temporada
- Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

30

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19** 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Patatas con Carne Patata Dado Eco, Ternera Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- 21** 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 Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Pavo al Horno Encebollado Pavo Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19** 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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
FESTIVO
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- 21** 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 Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
FESTIVO
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Ave + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

- 5** Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 12** Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda 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 + Lácteo o Fruta
- 19** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Ave + Fruta
- 26**

Martes

- 6** Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
FESTIVO
Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta
- 13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta
- 20** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 27**

Miércoles

- 7** Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 14** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 21** 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, Ajo, Limón, Tomillo
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta
- 28**

Jueves

- 8** 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
FESTIVO
Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta
- 15** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta
- 22** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 29**

Viernes

- 9** Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porción, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achi, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
- 16** Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Rústica Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta
- 23** Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod Porción 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%) Pan Integral
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
- 30**

Lunes

5 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf 1.5 R de HC Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Ajo

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Plátano (70 g.) 1.5 R de HC Platano Canarias

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 **Arroz Caldoso de Verduras 3,7 R de HC** Arroz Vaporizado, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Plátano (70 g.) 1.5 R de HC Platano Canarias

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Cazuela de Fideos con Choco 4 R de HC Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Potos

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Ave + Fruta

26

Martes

6 **Alubias Blancas Guisadas 3,5 R de HC** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa



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

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1.5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

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

Tallarines Boloñesa 2,5 R de HC Tallarines, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pollo Picada

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1.5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Espaguetis Boloñesa 2,5 R de HC Espagueti, Ternera Picada, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Plátano (70 g.) 1,5 R de HC Platano Canarias

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

Miércoles

7 **Macarrones con Tomate y Albahaca 3 R de HC** Macarrones, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún 1.5 R de HC Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 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 3,5 R de HC Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 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

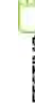
Patatas al Horno a la Provenzal 3,5 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

28

Jueves

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



Puchero 3,5 R de HC Garbanzo Pedrosillano, Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

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

Patatas Panaderas al Vapor 2,5 R de HC Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil
Pan Blanco (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 **Arroz con Tomate 3,5 R de HC** Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, 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 (20 g.) 1 R de HC Pan
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

29

Viernes

9 **Arroz con Tomate 4 R de HC** Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 **Espirales con Tomate y Queso 3,5 R de HC** Espiral, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

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

Pan Integral (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

23 **Potaje de Lentejas con Calabaza 4 R de HC** Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mod 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 (20 g.) 1 R de HC Pan Integral
Fruta de Temporada (140g.) 1,5 R de HC - No Plátano Naranja, Pera, Manzana Golden, Kiwi

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

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 monopatín, 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.