

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

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
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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, Puerro Rodaja

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

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

17 **Macarrones Sin Gluten con Tomate y Queso**
Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

11 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

12 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabaza 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

13 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincead, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsui, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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 de Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 **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, Puerro Rodaja

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

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

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

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5

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

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 **Crema de Verduras** Patata 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

13 **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Orégano** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, 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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 **Potaje de Alubias Blancas** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

10 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Codos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5

12 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, 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%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Guiso de Patatas y Verduras Patata Dado Eco, Alcachofa, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minceci, 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%) Pan Integral
Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

10 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Codos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5

12 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

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

Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, 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%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minceci, 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%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2	
9	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Carne + Fruta</p>
16	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerro Rodaja</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Martes

3	
10	<p>Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas</p> <p>Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>
17	<p>Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>

Miércoles

4	
11	<p>Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>
18	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>

Jueves

5	
12	<p>Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>
19	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Viernes

6	
13	<p>Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon</p> <p>Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Huevo + Fruta</p>
20	<p>Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Mincod, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Ave + Fruta</p>

Lunes

2

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
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

10 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 Pan
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Codos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
 Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
 Pan Blanco Pan
 Fruta de Temporada
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 Pan
 Fruta de Temporada
Cena: Pasta + Carne + Lácteo o 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
 Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az
Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

5

12 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, Agrijo Limon, Tomillo
 Pan Blanco Pan
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

19 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 Pan
 Fruta de Temporada
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria 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

20 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Pollo al Horno en Salsa Verde Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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 + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

10 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17 Códigos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo o 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Ave + Fruta

Jueves

5

12 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, Agrijo Limon, Tomillo

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo o Fruta

19 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

13 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria 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

20 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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

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 + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16

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, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Martes

3

10 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

17

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 A.o.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o 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

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5

12 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno con Tomate Merluza Minced, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

19

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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 Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

6

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

Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete, 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%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

20

Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

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%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Lunes

2

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

Cazuela de Fideos con Choco 3,5 R de HC
Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos,
Poton

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

16 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, Puerro Rodaja

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

Martes

3

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

**Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate
2,5 R de HC** Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo,
Tomate Triturado, Tomate Frito 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

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

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: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 **Potaje de Garbanzos con Calabacín 3,5 R
de HC** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano,
Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

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 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

Jueves

5

12 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 1,5 R de
HC** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco,
Perejil, 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: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 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 2 R de HC Arroz Vaporizado, Aceite
Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

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

Viernes

6

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

Palometa al Horno en Salsa Palometa Filete,
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 (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 + Huevo + Lácteo o Fruta

20 **Potaje de Alubias Blancas 3,5 R de HC**
Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco,
Pimiento Verde Dado Eco

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 (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

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.