

Lunes

23 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

Kcal: 488 Lip: 16,36 Prot: 12,72 HC: 75,09 AGS: 3,90 Azu: 12,01 Sal: 1,70

Cena: Verdura + Carne + 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 A.o.

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 545 Lip: 24,01 Prot: 17,50 HC: 66,29 AGS: 4,16 Azu: 17,24 Sal: 1,95

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

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

Kcal: 427 Lip: 15,86 Prot: 15,27 HC: 57,15 AGS: 3,83 Azu: 14,06 Sal: 1,51

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

Kcal: 568 Lip: 18,23 Prot: 18,03 HC: 84,62 AGS: 2,93 Azu: 24,45 Sal: 1,03

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 546 Lip: 18,60 Prot: 18,77 HC: 77,06 AGS: 2,95 Azu: 13,57 Sal: 1,01

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

31 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 Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 540 Lip: 19,51 Prot: 13,26 HC: 82,21 AGS: 2,94 Azu: 16,65 Sal: 0,84

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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, Puerto Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 475 Lip: 10,24 Prot: 18,59 HC: 78,73 AGS: 1,63 Azu: 14,43 Sal: 1,35

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

14 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

Kcal: 538 Lip: 19,63 Prot: 13,47 HC: 80,12 AGS: 3,53 Azu: 14,57 Sal: 1,87

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Miércoles

25 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

Kcal: 439 Lip: 17,55 Prot: 16,30 HC: 54,98 AGS: 4,43 Azu: 20,21 Sal: 1,14

Cena: Arroz + Ave + Fruta

1 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 Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 449 Lip: 16,02 Prot: 21,32 HC: 53,77 AGS: 3,63 Azu: 20,07 Sal: 0,93

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Kcal: 455 Lip: 17,08 Prot: 18,14 HC: 57,24 AGS: 4,16 Azu: 20,51 Sal: 0,93

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

15 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

Kcal: 447 Lip: 17,54 Prot: 19,33 HC: 55,04 AGS: 3,79 Azu: 18,60 Sal: 0,92

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

26 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

Kcal: 384 Lip: 10,75 Prot: 19,47 HC: 54,81 AGS: 2,04 Azu: 11,94 Sal: 0,91

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

2 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 Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 391 Lip: 13,75 Prot: 16,61 HC: 57,30 AGS: 2,06 Azu: 18,48 Sal: 1,06

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

9 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

Kcal: 437 Lip: 12,50 Prot: 14,32 HC: 66,47 AGS: 2,39 Azu: 16,05 Sal: 1,33

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

16 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

Kcal: 418 Lip: 15,32 Prot: 18,34 HC: 54,47 AGS: 2,85 Azu: 9,30 Sal: 0,90

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

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

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd 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

Kcal: 433 Lip: 12,04 Prot: 24,31 HC: 58,11 AGS: 1,88 Azu: 18,81 Sal: 1,08

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

3 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%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 517 Lip: 18,79 Prot: 26,40 HC: 59,67 AGS: 3,02 Azu: 12,83 Sal: 1,20

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

10 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, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 481 Lip: 15,98 Prot: 19,78 HC: 66,24 AGS: 2,45 Azu: 11,14 Sal: 1,20

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

17 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

Kcal: 590 Lip: 21,43 Prot: 28,87 HC: 70,57 AGS: 4,47 Azu: 15,27 Sal: 1,58

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir diariamente frutas y verduras, alimentos integrales, legumbres 2-3 veces/semana, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir diariamente
frutas y verduras,
alimentos integrales,
legumbres 2-3
veces/semana, reducir
el consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Naranja, Pera y
Plátano.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
23	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 Kcal: 618 Lip: 17,80 Prot: 15,94 HC: 101,67 AGS: 4,10 Azu: 19,52 Sal: 2,06 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	24	Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 698 Lip: 20,47 Prot: 23,87 HC: 106,31 AGS: 3,26 Azu: 22,97 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	25	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 Kcal: 579 Lip: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33 AGS: 4,96 Azu: 22,50 Sal: 1,59 Cena: Arroz + Ave + Fruta	26	Sopa de Verduras con Garbanzos Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Calabacín 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, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 658 Lip: 17,75 Prot: 32,86 HC: 95,47 AGS: 3,27 Azu: 22,26 Sal: 1,61 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	27	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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 Kcal: 680 Lip: 16,89 Prot: 37,95 HC: 98,69 AGS: 2,70 Azu: 33,83 Sal: 1,55 Cena: Pasta + Huevo + 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 A.o. Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 815 Lip: 29,91 Prot: 27,88 HC: 111,87 AGS: 5,05 Azu: 28,14 Sal: 2,53 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	31	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 Pan Fruta de Temporada Kcal: 688 Lip: 21,99 Prot: 17,60 HC: 110,38 AGS: 3,31 Azu: 25,67 Sal: 1,16 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	1	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, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 698 Lip: 22,11 Prot: 33,22 HC: 90,78 AGS: 4,61 Azu: 24,20 Sal: 1,53 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	2	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, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 594 Lip: 21,56 Prot: 25,53 HC: 85,16 AGS: 3,19 Azu: 26,30 Sal: 1,51 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	3	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%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 648 Lip: 23,03 Prot: 35,24 HC: 74,26 AGS: 3,74 Azu: 19,93 Sal: 1,39 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
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 Kcal: 690 Lip: 21,70 Prot: 25,31 HC: 101,60 AGS: 4,71 Azu: 24,65 Sal: 2,06 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	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, Puerto Rodaja Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 665 Lip: 13,30 Prot: 26,27 HC: 112,48 AGS: 2,12 Azu: 23,06 Sal: 1,97 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	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 Kcal: 732 Lip: 24,61 Prot: 29,11 HC: 98,03 AGS: 5,10 Azu: 25,27 Sal: 1,40 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	9	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, Comino Molido Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 582 Lip: 15,43 Prot: 20,29 HC: 88,07 AGS: 3,06 Azu: 24,98 Sal: 1,99 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	10	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 integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 599 Lip: 19,18 Prot: 26,37 HC: 82,31 AGS: 2,95 Azu: 18,14 Sal: 1,41 Cena: Verdura + Carne + 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 Kcal: 788 Lip: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07 AGS: 4,13 Azu: 38,57 Sal: 1,40 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	14	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judia Verde Redonda Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 656 Lip: 20,01 Prot: 16,24 HC: 106,80 AGS: 3,59 Azu: 22,76 Sal: 2,19 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	15	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 Kcal: 703 Lip: 25,16 Prot: 29,48 HC: 93,23 AGS: 4,90 Azu: 21,59 Sal: 1,46 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16	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 Kcal: 619 Lip: 22,88 Prot: 27,72 HC: 79,28 AGS: 4,25 Azu: 16,40 Sal: 1,20 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	17	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 Kcal: 699 Lip: 26,15 Prot: 36,69 HC: 79,74 AGS: 5,53 Azu: 24,05 Sal: 1,88 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir diariamente
frutas y verduras,
alimentos integrales,
legumbres 2-3
veces/semana, reducir
el consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Fruta de Temporada:
Mandarina, Manzana,
Naranja, Pera y
Plátano.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
23	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate 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 Pan Fruta de Temporada Kcal: 857 Lip: 26,22 Prot: 22,59 HC: 136,67 AGS: 6,10 Azu: 22,07 Sal: 3,00 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	24	Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco Espaguetis Boloñesa Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 998 Lip: 32,46 Prot: 33,26 HC: 145,31 AGS: 5,11 Azu: 25,20 Sal: 2,00 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	25	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 Kcal: 790 Lip: 29,69 Prot: 28,71 HC: 103,50 AGS: 6,81 Azu: 26,50 Sal: 2,24 Cena: Arroz + Ave + Fruta	26	Sopa de Verduras con Garbanzos Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, 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, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 883 Lip: 23,71 Prot: 46,35 HC: 125,38 AGS: 4,17 Azu: 26,14 Sal: 1,99 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta	27	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, 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 Kcal: 880 Lip: 22,91 Prot: 50,16 HC: 121,83 AGS: 3,65 Azu: 35,78 Sal: 2,43 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta
30	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo 700g A.o. Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 1.098 Lip: 45,05 Prot: 35,77 HC: 140,20 AGS: 7,83 Azu: 33,21 Sal: 3,94 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	31	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 Pan Fruta de Temporada Kcal: 889 Lip: 24,03 Prot: 24,90 HC: 150,52 AGS: 3,69 Azu: 30,42 Sal: 1,72 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	1	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, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Pan Blanco Pan Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 818 Lip: 27,31 Prot: 38,63 HC: 104,07 AGS: 5,53 Azu: 26,29 Sal: 1,93 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	2	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 Pan Fruta de Temporada Kcal: 804 Lip: 28,70 Prot: 35,13 HC: 115,68 AGS: 4,24 Azu: 33,79 Sal: 2,11 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	3	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%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 987 Lip: 34,44 Prot: 53,76 HC: 113,52 AGS: 5,66 Azu: 23,46 Sal: 2,39 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
6	Alubias Blancas Guisadas 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 Pan Fruta de Temporada Kcal: 832 Lip: 27,66 Prot: 29,76 HC: 118,80 AGS: 6,33 Azu: 26,81 Sal: 2,81 Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta	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, Puerto Rodaja Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 868 Lip: 17,25 Prot: 34,09 HC: 146,99 AGS: 2,75 Azu: 26,35 Sal: 2,68 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	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 Kcal: 844 Lip: 29,54 Prot: 33,15 HC: 111,05 AGS: 6,38 Azu: 27,44 Sal: 1,85 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	9	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, Comino Molido Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 851 Lip: 23,17 Prot: 29,62 HC: 128,00 AGS: 4,54 Azu: 29,63 Sal: 2,87 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	10	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate 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, Taisol, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral Fruta de Temporada Kcal: 913 Lip: 28,84 Prot: 40,99 HC: 124,07 AGS: 4,50 Azu: 20,80 Sal: 2,42 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
13	Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 1.008 Lip: 29,73 Prot: 31,71 HC: 156,41 AGS: 4,79 Azu: 44,27 Sal: 1,97 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta	14	Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Judia Verde Redonda Eco, Alcachofa, Guisante Eco Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo 700g A.o. Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan Blanco Pan Fruta de Temporada Kcal: 1.011 Lip: 35,72 Prot: 25,98 HC: 151,40 AGS: 6,47 Azu: 27,79 Sal: 3,69 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta	15	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 Kcal: 823 Lip: 30,36 Prot: 34,89 HC: 106,52 AGS: 5,82 Azu: 23,67 Sal: 1,86 Cena: Pasta + Pescado + Fruta	16	Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado 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 Kcal: 844 Lip: 33,79 Prot: 37,44 HC: 102,01 AGS: 6,14 Azu: 17,48 Sal: 1,71 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta	17	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 Kcal: 1.050 Lip: 38,53 Prot: 55,81 HC: 119,32 AGS: 8,04 Azu: 27,43 Sal: 3,02 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta