

Lunes

2

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 429 **Lip:** 15,45 **Prot:** 15,48 **HC:** 58,12 **AGS:** 3,56 **Azu:** 14,93 **Sal:** 1,47

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

Cena: Pasta + Pescado + 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

Kcal: 573 **Lip:** 18,37 **Prot:** 13,37 **HC:** 90,35 **AGS:** 2,89 **Azu:** 23,02 **Sal:** 1,02

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 418 **Lip:** 12,33 **Prot:** 13,92 **HC:** 61,71 **AGS:** 2,30 **Azu:** 13,06 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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

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

Cena: Arroz + Carne + Fruta

18 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 Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 408 **Lip:** 14,58 **Prot:** 22,69 **HC:** 47,75 **AGS:** 2,22 **Azu:** 12,81 **Sal:** 1,02

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o 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 Albóndiga 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

Kcal: 425 **Lip:** 15,96 **Prot:** 16,75 **HC:** 60,82 **AGS:** 2,39 **Azu:** 22,57 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 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

Kcal: 579 **Lip:** 24,88 **Prot:** 16,76 **HC:** 70,89 **AGS:** 4,72 **Azu:** 16,86 **Sal:** 2,50

Cena: Verdura + Carne + 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

Kcal: 474 **Lip:** 15,86 **Prot:** 23,18 **HC:** 59,04 **AGS:** 2,31 **Azu:** 12,43 **Sal:** 1,23

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 409 **Lip:** 9,52 **Prot:** 15,99 **HC:** 67,96 **AGS:** 1,78 **Azu:** 23,52 **Sal:** 1,08

Cena: Ensalada + Huevo + 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

2

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 696 **Lip:** 20,82 **Prot:** 25,41 **HC:** 104,26 **AGS:** 4,15 **Azu:** 27,11 **Sal:** 1,99

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 745 **Lip:** 24,98 **Prot:** 31,11 **HC:** 98,43 **AGS:** 4,55 **Azu:** 25,14 **Sal:** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + 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

Kcal: 748 **Lip:** 20,97 **Prot:** 17,42 **HC:** 125,07 **AGS:** 3,33 **Azu:** 36,74 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 557 **Lip:** 15,16 **Prot:** 20,17 **HC:** 81,54 **AGS:** 2,95 **Azu:** 20,09 **Sal:** 2,03

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

4

11 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 + Carne + Fruta

18 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, 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 Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 695 **Lip:** 20,35 **Prot:** 37,88 **HC:** 93,38 **AGS:** 3,13 **Azu:** 24,26 **Sal:** 1,70

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o 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 Albóndiga 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 Limón, Perejil
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 603 **Lip:** 21,28 **Prot:** 23,69 **HC:** 89,00 **AGS:** 3,17 **Azu:** 33,01 **Sal:** 1,89

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 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

Kcal: 712 **Lip:** 26,73 **Prot:** 20,47 **HC:** 96,36 **AGS:** 5,20 **Azu:** 25,42 **Sal:** 2,96

Cena: Verdura + Carne + 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, Agrijo Limón

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: 586 **Lip:** 18,90 **Prot:** 30,64 **HC:** 73,22 **AGS:** 2,74 **Azu:** 19,22 **Sal:** 1,44

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 529 **Lip:** 11,13 **Prot:** 20,86 **HC:** 91,07 **AGS:** 2,13 **Azu:** 37,27 **Sal:** 1,34

Cena: Ensalada + Huevo + 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
2		3	4	5	6
9	<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 Kcal: 837 Lip: 26,81 Prot: 30,04 HC: 121,09 AGS: 5,78 Azu: 28,88 Sal: 2,74 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>10 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 Triturado, Tomate Frito Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada Kcal: 1.023 Lip: 30,69 Prot: 24,32 HC: 165,71 AGS: 4,82 Azu: 42,17 Sal: 2,01 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>11 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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 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 + Carne + Fruta</p>	<p>12 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 Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada Kcal: 867 Lip: 32,37 Prot: 35,63 HC: 122,49 AGS: 4,78 Azu: 43,18 Sal: 2,77 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta</p>	<p>13 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</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 Kcal: 895 Lip: 28,12 Prot: 46,86 HC: 112,22 AGS: 4,14 Azu: 22,69 Sal: 2,41 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta</p>
16	<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 Natural Azucarado Yogurt Natural C/az Kcal: 866 Lip: 30,18 Prot: 36,52 HC: 111,72 AGS: 5,47 Azu: 27,23 Sal: 1,73 Cena: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>17 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 Kcal: 817 Lip: 22,85 Prot: 29,01 HC: 119,70 AGS: 4,38 Azu: 24,16 Sal: 2,91 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>	<p>18 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco</p> <p>Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Pimiento Verde 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 Kcal: 874 Lip: 29,06 Prot: 49,01 HC: 105,33 AGS: 4,58 Azu: 24,89 Sal: 2,22 Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta</p>	<p>19 Codos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado</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 Kcal: 1.175 Lip: 50,16 Prot: 34,21 HC: 143,86 AGS: 9,15 Azu: 32,99 Sal: 5,34 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta</p>	<p>20 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, Puerto Rodaja</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta de Temporada Kcal: 773 Lip: 16,08 Prot: 30,01 HC: 133,66 AGS: 2,95 Azu: 43,43 Sal: 2,24 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta</p>

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.