

Lunes

7 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: 708 **Lip:** 24,87 **Prot:** 26,39 **HC:** 97,51 **AGS:** 3,70 **Azu:** 26,88 **Sal:** 2,14

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

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

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

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 576 **Lip:** 11,02 **Prot:** 22,43 **HC:** 102,05 **AGS:** 2,07 **Azu:** 37,95 **Sal:** 1,61

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

21 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: 630 **Lip:** 21,85 **Prot:** 16,91 **HC:** 94,92 **AGS:** 3,65 **Azu:** 19,29 **Sal:** 2,21

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebolla 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

Martes

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

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

Pan Blanco 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

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g 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

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

Pan Blanco 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

29 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

Miércoles

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

Kcal: 579 **Lip:** 21,03 **Prot:** 21,16 **HC:** 77,33 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,50 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Carne + 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

23 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: 579 **Lip:** 21,03 **Prot:** 21,16 **HC:** 77,33 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,50 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 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

Jueves

10 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, 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

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

24 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

1 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

Viernes

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 637 **Lip:** 25,16 **Prot:** 29,18 **HC:** 73,13 **AGS:** 4,04 **Azu:** 19,22 **Sal:** 1,56

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 26,33 **Prot:** 35,95 **HC:** 84,28 **AGS:** 4,00 **Azu:** 21,99 **Sal:** 1,40

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

25 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

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

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

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

Pan integral (harina integral 50%) 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

Debemos fomentar el movimiento y el juego activo con actividades como correr, saltar, trepar, montar en bici, nadar... en casa, en el parque, en la piscina, etc. También resulta beneficioso limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.