

Lunes

22 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, 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

29 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

5 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

12 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 A.c.oil.

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

23 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

30 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

6 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

13 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

24 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

31 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, 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

7 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

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 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

25 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: 621 Lip: 21,38 Prot: 24,29 HC: 92,80 AGS: 3,21 Azu: 33,23 Sal: 1,90
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

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

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin A.c.oil.

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

8 Sopa de Verduras, Garbanzos y Arroz Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo, 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: 688 Lip: 17,82 Prot: 33,42 HC: 102,35 AGS: 3,28 Azu: 22,28 Sal: 1,61
Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

15 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: 612 Lip: 21,66 Prot: 26,13 HC: 88,96 AGS: 3,23 Azu: 26,52 Sal: 1,52
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

26 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Caballa al Horno en Salsa Caballa, 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: 599 Lip: 19,80 Prot: 30,01 HC: 74,12 AGS: 3,73 Azu: 19,22 Sal: 1,40
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

2 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

9 Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, 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: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

16 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, 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

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

Lunes

19 Lentejas Estofadas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 25,53 **Prot:** 28,57 **HC:** 111,98 **AGS:** 4,44 **Azu:** 27,19 **Sal:** 2,47

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

20 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Macarrones Boloñesa Macarrones, 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:** 36,89 **Sal:** 1,40

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 712 **Lip:** 22,91 **Prot:** 28,11 **HC:** 97,73 **AGS:** 4,00 **Azu:** 24,97 **Sal:** 1,33

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

22 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
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan
Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Kcal: 684 **Lip:** 25,54 **Prot:** 23,50 **HC:** 84,02 **AGS:** 5,83 **Azu:** 24,73 **Sal:** 1,92

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

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: 630 **Lip:** 17,96 **Prot:** 15,34 **HC:** 105,72 **AGS:** 4,13 **Azu:** 23,57 **Sal:** 2,07

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.