

Lunes

6

13 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncito de Pollo al Horno Pollo
 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

20

Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo 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 Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

27

Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

4

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 Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Martes

7

14 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

21

Crema Hortelana Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas, Calabacín Dado Eco
Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

28

Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa
Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

5

Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Miércoles

8

15 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 Yogurt Natural

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

22

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Pan Blanco Pan
 Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

6

Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Jueves

9

16 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 Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

23

Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Ensalada Campestre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

30

Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos
Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

7

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano
Ensalada Mézclum Ensalada Mezclum, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

10

Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín
Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

17

Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno Encebollados Jurel Lomo S/p, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco
Ensalada Mézclum Ensalada Mezclum, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

24

Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera con Cebolla Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

1

Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

8

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 Integral Pan Integral
 Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!