

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/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: 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:** 18,77 **Prot:** 18,77 **HC:** 77,06 **AGS:** 4,43 **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, Puerro 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/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: 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 Limon, 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, Peregili, 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, Peregili

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, Peregili, 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 Porcion 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 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: 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.