

Lunes

25 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado 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: 742 **Lip:** 21,99 **Prot:** 29,54 **HC:** 111,51 **AGS:** 3,88 **Azu:** 34,25 **Sal:** 2,20

Cena: Arroz + Carne + Fruta

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

FESTIVO
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

9 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 688 **Lip:** 25,82 **Prot:** 27,72 **HC:** 89,76 **AGS:** 4,27 **Azu:** 20,54 **Sal:** 2,17

Cena: Pasta + Carne + Fruta

16 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 de Temporada

Kcal: 878 **Lip:** 30,31 **Prot:** 29,23 **HC:** 126,86 **AGS:** 5,25 **Azu:** 37,13 **Sal:** 2,46

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

Martes

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

Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 677 **Lip:** 21,01 **Prot:** 16,82 **HC:** 106,77 **AGS:** 3,20 **Azu:** 22,58 **Sal:** 1,37

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

3 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
Códitos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 711 **Lip:** 20,30 **Prot:** 25,02 **HC:** 108,83 **AGS:** 4,30 **Azu:** 28,50 **Sal:** 2,13

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

10 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin 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, Ajo, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 599 **Lip:** 23,02 **Prot:** 25,31 **HC:** 75,31 **AGS:** 4,11 **Azu:** 19,87 **Sal:** 1,18

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

17 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas
Arroz con Pavo y Zanahoria Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 676 **Lip:** 21,83 **Prot:** 18,20 **HC:** 106,33 **AGS:** 3,28 **Azu:** 21,62 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Miércoles

27 Gazpacho Eco Gazpacho Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 675 **Lip:** 21,77 **Prot:** 24,19 **HC:** 93,78 **AGS:** 2,75 **Azu:** 19,80 **Sal:** 1,40

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

4 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, 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
Melón Melón

Kcal: 651 **Lip:** 22,88 **Prot:** 24,95 **HC:** 90,68 **AGS:** 4,23 **Azu:** 15,70 **Sal:** 1,42

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

11 Gazpacho Eco Gazpacho Eco

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Potón

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 671 **Lip:** 18,73 **Prot:** 17,07 **HC:** 80,65 **AGS:** 2,61 **Azu:** 28,70 **Sal:** 1,59

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

18 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
Fruta de Temporada

Kcal: 673 **Lip:** 22,73 **Prot:** 26,07 **HC:** 90,67 **AGS:** 3,78 **Azu:** 17,90 **Sal:** 1,28

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

28 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, Comino Molido
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 559 **Lip:** 15,10 **Prot:** 19,93 **HC:** 82,50 **AGS:** 2,91 **Azu:** 23,92 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

5 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 810 **Lip:** 30,36 **Prot:** 28,63 **HC:** 109,02 **AGS:** 5,10 **Azu:** 25,29 **Sal:** 2,53

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

12 Crema de Calabacín Calabacin 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: 688 **Lip:** 20,02 **Prot:** 23,72 **HC:** 104,51 **AGS:** 3,20 **Azu:** 21,17 **Sal:** 1,38

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

19 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, Comino Molido
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 624 **Lip:** 19,81 **Prot:** 22,22 **HC:** 86,76 **AGS:** 3,74 **Azu:** 24,86 **Sal:** 2,14

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Viernes

29 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Lomo S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 648 **Lip:** 22,64 **Prot:** 34,87 **HC:** 76,07 **AGS:** 3,68 **Azu:** 21,05 **Sal:** 1,33

Cena: Verdura + Carne + Fruta

6 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacin Dado Eco
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 596 **Lip:** 16,98 **Prot:** 26,87 **HC:** 87,02 **AGS:** 2,61 **Azu:** 19,92 **Sal:** 2,03

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

13 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno Encebollado Salmon Cola C/p 80/90, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsui, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 682 **Lip:** 27,25 **Prot:** 26,10 **HC:** 86,29 **AGS:** 4,38 **Azu:** 21,82 **Sal:** 1,55

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

20 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco
Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Integral Pan Integral
Fruta de Temporada

Kcal: 626 **Lip:** 22,44 **Prot:** 28,52 **HC:** 77,72 **AGS:** 3,42 **Azu:** 21,54 **Sal:** 1,44

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Consejos para una buena salud: fomentar el movimiento y el juego activo (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar, etc.). Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos.
Método del plato saludable: mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, derivados y patatas.
Fruta de Temporada (ECO): Manzana, Pera, Naranja, Mandarina, Plátano, Kiwi, Melón y Sandía.