

**Lunes**

**21** **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 Temporada**

**Kcal:** 698 **Lip:** 26,64 **Prot:** 27,88 **HC:** 90,32 **AGS:** 4,39 **Azu:** 21,10 **Sal:** 2,21

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**28** **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**

**Kcal:** 834 **Lip:** 30,91 **Prot:** 29,35 **HC:** 109,60 **AGS:** 5,07 **Azu:** 28,11 **Sal:** 2,47

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**4** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa

**Ensalada Primavera** Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 778 **Lip:** 25,11 **Prot:** 27,68 **HC:** 114,94 **AGS:** 3,87 **Azu:** 40,17 **Sal:** 2,14

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**18** **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**

**Kcal:** 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**Martes**

**22** **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, Ajo, Perejil

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta 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

**29** **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 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

**5** **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, Ajo, Perejil

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 656 **Lip:** 24,44 **Prot:** 24,06 **HC:** 88,86 **AGS:** 5,36 **Azu:** 24,54 **Sal:** 1,69

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**19** **Alubias Blancas con Arroz** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

**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 Temporada**

**Kcal:** 782 **Lip:** 28,43 **Prot:** 25,86 **HC:** 108,29 **AGS:** 4,23 **Azu:** 26,10 **Sal:** 2,42

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**Miércoles**

**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:** 581 **Lip:** 21,07 **Prot:** 21,40 **HC:** 77,50 **AGS:** 4,96 **Azu:** 22,67 **Sal:** 1,60

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**30** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, 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:** 796 **Lip:** 30,13 **Prot:** 31,40 **HC:** 99,13 **AGS:** 5,29 **Azu:** 25,49 **Sal:** 1,35

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

**6** **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 Azucarado** Yogurt Natural C/az

**Kcal:** 687 **Lip:** 21,77 **Prot:** 31,46 **HC:** 90,55 **AGS:** 5,16 **Azu:** 24,50 **Sal:** 1,61

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**20** **Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, 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:** 643 **Lip:** 26,55 **Prot:** 23,45 **HC:** 78,43 **AGS:** 5,15 **Azu:** 22,72 **Sal:** 1,54

**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**Jueves**

**24** **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 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

**31** **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 Integral** Pan Integral  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 576 **Lip:** 19,93 **Prot:** 20,65 **HC:** 75,78 **AGS:** 3,80 **Azu:** 24,18 **Sal:** 1,87

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**7** **Crema de Pescado (Emblanco)** Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado

**Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 781 **Lip:** 22,98 **Prot:** 24,87 **HC:** 117,69 **AGS:** 4,69 **Azu:** 27,63 **Sal:** 2,08

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

**21** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Abadejo a Las Finas Hierbas** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 678 **Lip:** 21,33 **Prot:** 29,43 **HC:** 92,86 **AGS:** 3,16 **Azu:** 23,21 **Sal:** 1,78

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Viernes**

**25** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

**Caballa al Horno Encebollada** Caballa Filete, 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 Temporada**

**Kcal:** 685 **Lip:** 27,30 **Prot:** 26,52 **HC:** 86,52 **AGS:** 5,28 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,62

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**1** **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, Patata Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

**Ensalada Campestre** Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

**Pan Blanco** Pan  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 673 **Lip:** 22,58 **Prot:** 29,51 **HC:** 88,86 **AGS:** 3,34 **Azu:** 22,22 **Sal:** 1,86

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**8** **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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

**Pan Integral** Pan Integral  
**Fruta Temporada**

**Kcal:** 658 **Lip:** 25,96 **Prot:** 26,86 **HC:** 82,60 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,96 **Sal:** 1,18

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**22** **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**

**Kcal:** 685 **Lip:** 26,16 **Prot:** 20,29 **HC:** 93,44 **AGS:** 4,07 **Azu:** 28,38 **Sal:** 1,13

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Consejos para una buena salud: seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras diariamente, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua como bebida más saludable para hidratarse. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera. Sin olvidar mantener una buena higiene. LA FRUTA CORRESPONDERÁ HABITUALMENTE A: Manzana, Pera, Naranja, Mandarina y Plátano.