

Lunes

- 11** 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 Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 18** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.
- Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 25** 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

- 1** 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

Martes

- 12** 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 Ensalada Campestre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 19** Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos Finos, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
- Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

- 26** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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

- 2** 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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

Miércoles

- 13** 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 Yogurt Natural

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

- 20** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre
- Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

- 27** 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

- 3** 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

Jueves

- 14** 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
- Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

- 21** 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
- 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

- 28** Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
- Espaguetis Bolofesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

- 4** 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 Ensalada Campestre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
- Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Viernes

- 15** Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, 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 Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

- 22** Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Bacalao Taquitos, Tomate Triturado
- Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado
- Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

- 29** 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

- 5** 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

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud 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!