

**Lunes**

**8** 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

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**15** 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

**22** 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

**29** 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

**Martes**

**9** 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

**16** 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, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**23** 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 Temporada

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

**30** 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 Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**Miércoles**

**10** 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

**17** 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

**24** 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

**1** Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre  
Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Jueves**

**11** 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

**18** 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 Esc. Rizada, Lollo, Acelga R., Mizuna, Tatsui, Rúc, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**25** Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
Hamburguesa de Ternera al Horno 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

**2** 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

**Viernes**

**12** 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

**19** 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

**26** 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 Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**3** Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Calabacín Dado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado  
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, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
Pan Integral Pan Integral  
Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras diariamente, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), etc. Mantenerse físicamente activo, a diario y cada uno a su manera. Sin olvidarnos de mantener una buena higiene.