

Lunes

24 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

1 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

FESTIVO

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, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 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, Perejil

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

15 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

25 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:** 17,55 **Prot:** 18,77 **HC:** 77,06 **AGS:** 4,43 **Azu:** 13,57 **Sal:** 1,01

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

2 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

9 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

16 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Acolí.

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

26 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

3 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, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 437 **Lip:** 15,99 **Prot:** 20,62 **HC:** 52,45 **AGS:** 3,64 **Azu:** 19,88 **Sal:** 0,96

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, 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

17 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

27 Sopa de Verduras, Garbanzos y Arroz Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Garbanzo, Cebolla Dado Eco
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamonico, 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: 400 **Lip:** 10,78 **Prot:** 19,75 **HC:** 58,25 **AGS:** 2,05 **Azu:** 11,95 **Sal:** 0,92

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

4 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 Acolí.

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

11 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

18 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamonico, 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 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

28 Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Porcion, 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: 419 **Lip:** 12,00 **Prot:** 23,47 **HC:** 56,52 **AGS:** 1,89 **Azu:** 18,58 **Sal:** 1,11

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

5 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, 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

12 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

19 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, 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

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.