

Lunes

6 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, Peregil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

13 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 YodadaPan 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

20 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 YodadaPan 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

27

Martes

7 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

14 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

21 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 RalladoPan 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

28

Miércoles

8 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

15 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
Fruta Temporada**Kcal:** 835 **Lip:** 28,25 **Prot:** 29,48 **HC:** 116,89 **AGS:** 4,15 **Azu:** 39,11 **Sal:** 1,23**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

22 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**Kcal:** 668 **Lip:** 23,11 **Prot:** 31,87 **HC:** 82,49 **AGS:** 5,97 **Azu:** 16,43 **Sal:** 1,63**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

29

Jueves

9 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

16 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

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

Albóndigas de Cerdo con Tomate

Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

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

30

Viernes

10 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 Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada**Kcal:** 660 **Lip:** 22,48 **Prot:** 31,57 **HC:** 86,02 **AGS:** 3,68 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,31**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

17 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada**Kcal:** 557 **Lip:** 20,01 **Prot:** 25,53 **HC:** 72,06 **AGS:** 3,80 **Azu:** 24,10 **Sal:** 1,15**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

24

31

Debemos fomentar el movimiento y el juego activo con actividades como correr, saltar, trepar, lanzar, nadar... en casa, en el parque, en la piscina, etc. Limitemos el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos. El método del plato saludable ayuda a elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.