

## Lunes

24 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

**Kcal:** 700 **Lip:** 21,51 **Prot:** 17,12 **HC:** 107,52 **AGS:** 3,15 **Azu:** 27,43 **Sal:** 1,38

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

31 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

**Kcal:** 814 **Lip:** 30,42 **Prot:** 29,03 **HC:** 109,30 **AGS:** 5,11 **Azu:** 25,57 **Sal:** 2,53

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

7 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

**Kcal:** 599 **Lip:** 23,02 **Prot:** 25,31 **HC:** 75,31 **AGS:** 4,11 **Azu:** 19,87 **Sal:** 1,18

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

14 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

## Martes

25 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

**Kcal:** 745 **Lip:** 22,06 **Prot:** 29,96 **HC:** 111,80 **AGS:** 3,89 **Azu:** 34,55 **Sal:** 2,21

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

1 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

**Kcal:** 714 **Lip:** 21,84 **Prot:** 24,80 **HC:** 105,86 **AGS:** 4,53 **Azu:** 22,94 **Sal:** 1,95

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

8 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, 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

15 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

## Miércoles

26 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

**Kcal:** 716 **Lip:** 25,99 **Prot:** 29,76 **HC:** 90,14 **AGS:** 5,91 **Azu:** 17,37 **Sal:** 1,43

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

2 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardini, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Kcal:** 792 **Lip:** 28,42 **Prot:** 27,85 **HC:** 111,69 **AGS:** 4,50 **Azu:** 35,55 **Sal:** 1,35

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

9 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

**Kcal:** 562 **Lip:** 22,42 **Prot:** 21,81 **HC:** 69,43 **AGS:** 5,77 **Azu:** 14,60 **Sal:** 1,61

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

16 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

## Jueves

27 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  
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Peregil

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Kcal:** 559 **Lip:** 15,10 **Prot:** 19,93 **HC:** 82,50 **AGS:** 2,91 **Azu:** 23,92 **Sal:** 2,08

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

3 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, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan  
Fruta Temporada

**Kcal:** 731 **Lip:** 29,48 **Prot:** 27,25 **HC:** 89,81 **AGS:** 6,11 **Azu:** 26,27 **Sal:** 1,75

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

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

Espaguetis Bolofiesa 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

17 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

## Viernes

28 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

**Kcal:** 650 **Lip:** 22,67 **Prot:** 35,09 **HC:** 76,23 **AGS:** 3,68 **Azu:** 21,05 **Sal:** 1,33

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

4 Arroz al Horno a la Napolitana Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Calabacín Dado

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

**Kcal:** 611 **Lip:** 17,21 **Prot:** 26,69 **HC:** 91,37 **AGS:** 2,64 **Azu:** 25,64 **Sal:** 2,04

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

11 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, Tatsu, 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

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

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Recuerda mantener una buena higiene (lavarse las manos antes de comer y los dientes después). Toma agua como bebida exclusiva, evitando refrescos azucarados y/o edulcorados. Evitemos el exceso de sal, colorantes o potenciadores de sabor presentes sobre todo en los precocinados, en favor de frutas y verduras frescas o cocinadas de forma saludable: vapor, plancha, salteados, horno, etc. ¡Sin olvidarnos de mantenernos activos!