

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
Salmón al Horno en Salsa
Ensalada de Lechuga y Tomate

Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

19 Crema de Verduras
Tallarines Boloñesa

Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

26 Lacitos con Tomate y Orégano
Jureles al Horno en Salsa de Adobo
Ensalada Campestre
Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

3 Arroz al Horno a la Napolitana
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo
Ensalada Primavera
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.