

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10 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

Kcal: 477 Lip: 19,64 Prot: 17,16 HC: 60,33 AGS: 3,21 Azu: 21,45 Sal: 1,63

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17 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

Kcal: 418 Lip: 15,32 Prot: 18,34 HC: 54,47 AGS: 2,85 Azu: 9,30 Sal: 0,90

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11 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

Kcal: 495 Lip: 18,75 Prot: 17,84 HC: 67,18 AGS: 4,03 Azu: 13,92 Sal: 1,14

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18 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

Kcal: 507 Lip: 21,85 Prot: 15,90 HC: 62,55 AGS: 3,26 Azu: 15,95 Sal: 1,85

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12 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 Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 426 Lip: 15,65 Prot: 18,86 HC: 52,22 AGS: 4,19 Azu: 20,17 Sal: 1,03

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19 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

Kcal: 433 Lip: 15,88 Prot: 15,68 HC: 58,68 AGS: 2,66 Azu: 21,18 Sal: 0,94

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

13 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

Kcal: 558 Lip: 17,23 Prot: 17,94 HC: 82,60 AGS: 3,61 Azu: 16,85 Sal: 1,48

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 496 Lip: 17,24 Prot: 20,65 HC: 65,92 AGS: 2,57 Azu: 13,56 Sal: 1,27

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 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

Kcal: 504 Lip: 20,80 Prot: 19,79 HC: 61,52 AGS: 3,33 Azu: 10,10 Sal: 1,00

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 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

Kcal: 543 Lip: 18,49 Prot: 17,55 HC: 77,36 AGS: 2,94 Azu: 19,33 Sal: 1,02

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

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.