

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

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

Contramuslo de Pollo al Horno Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

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 sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos

Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

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 Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Macarrones Sin Gluten Boloñesa Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Ternera Picada, Pollo Picada

Pan Sin Gluten Pan S/gluten
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Temera al Horno a Las Finas Hierbas Temera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Palometa al Ajillo Palometa Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines con Tomate, Champiñón y Berenjena Tallarines, Tomate Frito Eco, Champiñón Laminado, Berenjena Dado Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

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

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

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

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

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

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

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

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

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

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

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

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

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

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

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

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

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

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra 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 Integral Pan Integral
Fruta Temporada

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

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

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

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

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

Albóndigas de Merluza con Tomate

Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

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

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

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

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

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

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>11 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>12 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>13 Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>14 Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>17 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>18 Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>19 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>20 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>21 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Fruta</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Choco Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Arroz con Calabacín y Sofrito Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Magro de Cerdo con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema Vichyssoise Puerro Rodaja, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ternera al Horno En Salsa Atomatada Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ternera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ternera al Horno En Salsa Atomatada Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ternera al Horno a Las Finas Hierbas Ternera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten Boloñesa Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada, Ternera Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo Encebolladas (Sin Tomate) Albondiga Cerdo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</p> <p>Espirales con Queso Rallado Espiral, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Champiñones Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Coliflor con Ajada Coliflor, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Pimenton Dulce</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Menestra con Tomate Menestra, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema Vichyssoise Puerro Rodaja, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Macarrones Sin Gluten con Tomate Macarrones Sin gluten - Seco, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Berenjenas Salteadas Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Guisantes Salteados Guisante Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Berenjenas Salteadas Berenjena Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten (sin Choco) Patata Dado Eco, Fideos Sin Gluten, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Champiñones Salteados Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate, Champiñón y Berenjena Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñon Laminado</p> <p>Pan Sin Gluten Pan S/gluten</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Magro de Cerdo al Horno en Salsa Cerdo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Peregil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur de Soja Yogurt Soja Natural</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñon Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos sin Gluten con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Sin Gluten, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Espaguetis Sin Gluten con Tomate, Champiñón y Berenjena Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Berenjena Dado Eco, Champiñon Laminado</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

10

Potaje de Garbanzos con Calabacín Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria

Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde 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

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

17

Crema de Calabacín sin Cebolla

Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

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

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

11

Crema de Calabaza sin Cebolla

Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Albóndigas de Cerdo al Horno Albondiga Cerdo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

18

Alubias Blancas con Arroz Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria

Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Pasta + Carne + Fruta

12

Ensalada de Lechuga y Queso Fresco

Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Lentejas Guisadas con Pollo Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria

Lenteja Pardina, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Patata Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

Ensalada de Lechuga y Huevo duro

Lechuga Iceberg, Huevo Duro, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Cazuela de Fideos con Choco Sin Tomate Sin Cebolla Sin Zanahoria Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Poton

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

13

Crema de pescado (Emblanco) Sin Tomate Sin Cebolla

Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Pimiento Verde Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Espirales con Queso Rallado Espiral, Queso Rallado Graten, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20

Arroz con Champiñones

Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil

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

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

14

Arroz con Guisantes y Champiñones Sin Cebolla

Arroz Vaporizado, Champiñon Laminado, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Salmón al Horno en Salsa Sin Cebolla Salmon Cola C/p 80/90, Patata Panadera Eco, Agrio Limon, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

Crema de Brócoli Sin Cebolla

Patata Dado Eco, Brocoli Eco, Puerro Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tallarines Boloñesa Sin Tomate Tallarines, Pollo Picada, Ternera Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Yogurt Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Puré de Garbanzos con Calabacín Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Puré de Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Merluza al Horno a la Jardinera Merluza Minced, Tomate Frito Eco, Menestra, Cebolla Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Bacalao Taquitos</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Crema de Guisantes y Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p 80/90, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Puré de Alubias con Verduras Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Puré de Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado Eco, Fideos Gruesos, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco</p> <p>Pavo al Horno al Limón Pavo Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limón</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Berenjena Berenjena Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Temera al Horno a Las Finas Hierbas Temera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3		4	5	6	7
10	<p>Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco</p> <p>Tortilla Francesa Tortilla Francesa</p> <p>Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco</p> <p>Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maíz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Patatas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Pollo Contramuslo, Pimiento Rojo Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az</p> <p>Cena: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de Champiñones Patata Dado Eco, Champiñón Laminado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz al Horno con Guisantes y Zanahoria Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.</p> <p>Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>
17	<p>Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo</p> <p>Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Pescado + Fruta</p>	<p>Alubias Blancas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado</p> <p>Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/cal 800g A.o.</p> <p>Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p>Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Vinagre</p> <p>Cazuela de Fideos con Pollo Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco</p> <p>Tempera al Horno a Las Finas Hierbas Temera Dado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano</p> <p>Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada</p> <p>Pan Blanco Pan</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco</p> <p>Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada</p> <p>Pan Integral Pan Integral</p> <p>Fruta Temporada</p> <p>Cena: Ensalada + Huevo + Fruta</p>

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio físico en actividades tan cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas. ¡Y recuerda, comer variado, 5 raciones al día entre frutas y verduras, beber mínimo 1,5 litros de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después!