

Lunes

1



8

Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

22

Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29

Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Esparrago Tallo, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

2

9

Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16

Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Palmito Lechuga Iceberg, Palmito Entero, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre VINO Blanco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

23

Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Varitas de Merluza Merluza Varitas

Ensalada Clásica con Zanahoria Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

30

Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

3

10

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Flamenquín de Pollo y Queso Flamenquines

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco (guarnición) Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

17

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

Bacalao al Horno con Tomate Bacalao, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

24

Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Cordon Bleu de Pavo Cordon Bleu Pavo

Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco (guarnición) Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

31

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arto Romana

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

4

11

Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

18

Crema de Calabacín Calabacin 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 (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25

Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrío Limon, Tomillo

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

1

Coditos con Salsa de Tomate y Queso Rallado Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Viernes

5

12

Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, VINO Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria Escarola, Lechuga, Tatsol, Rúcula, Espinaca, Achic, Esparrago Tallo, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

19

Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, VINO Blanco

Ensalada Rústica con Aceitunas Verdes Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceltuna Manz. S/h, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

26

Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrío Limon

Brócoli Salteado (guarnición) Broccoli Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

2

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

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Lunes

1



8 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo
Arroz Pilaf Salteado Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

15 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pollo Picada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

22 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

29 Potaje de Alubias Blancas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Embutido Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria Escarola, Lechuga, Tatosí, Rúcula, Espinaca, Achic, Espárrago Tallo, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

Martes

2

9 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Redonda Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Palmito Lechuga Iceberg, Palmito Entero, Aceite Oliva Virgen Extra, Vinagre Vino Blanco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

23 Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Merluza al Horno Merluza Minced, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Ensalada Clásica con Zanahoria Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

30 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

3

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo
Merluza al Horno Encebollada Merluza Medallon, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Ensalada 4 Estaciones con Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

10 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Contramuslo de Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

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

Bacalao al Horno con Tomate Bacalao, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

24 Cazuela de Fideos con Choco Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton

Ternera al Horno en Salsa Ternera Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Fruta

31 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Jureles al Horno al Limón Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Ensalada 4 Estaciones con Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

4

Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebbo Ac.oli.

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Arroz + Ave + Fruta

11 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

18 Crema de Calabacín Calabacin 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 (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

25 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Agrio Limon, Tomillo

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

1 Coditos con Tomate Tiburon, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Tomate Natural Tomate, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de Soja Yogurt Soja Natural

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Viernes

5

Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Jureles al Horno en Salsa de Adobo Jurel Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica con Zanahoria Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

12 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Merluza Porcion, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria Escarola, Lechuga, Tatosí, Rúcula, Espinaca, Achic, Espárrago Tallo, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

19 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco

Ensalada Rústica con Aceitunas Verdes Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceituna Manz. S/n, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

26 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Caballa al Horno en Salsa Caballa, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

Brócoli Salteado (guarnición) Broccoli Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

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

Marmitako de Atún Guisado Patata Dado Eco, Atun Tacos, Cebolla Dado Eco, Puerto Rodaja

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a través del ejercicio en actividades cotidianas como: andar, pasear, subir y bajar escaleras, ir en bicicleta, patines o monopatin, ayudar en tareas domésticas. Recuerda: comer variado, 5 raciones al día entre fruta y verdura, beber mínimo 1,5 L. de agua, lavarte las manos antes de comer y los dientes después. Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.