

Lunes

3 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado

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

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

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

Salchicha Frankfurt Salchicha Frankfurt

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 + Ave + Fruta

17 Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

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

31 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 Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Martes

4 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacín 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

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

18 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

25 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

1

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

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Arito 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

12 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun

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

19 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun

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

26 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, 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
Yogur de sabor Yogur Sabor

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2

Miércoles

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

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

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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

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

27 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

3

Viernes

7 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 + Lácteo o Fruta

14 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

21 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 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica con Zanahoria Ensalada Clásica 500g, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

28 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 Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

4

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 monopatín, 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.

Lunes

3 Alubias Blancas Guisadas con Arroz Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Minced, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Mézclum, Espárragos y Zanahoria Escarola, Lechuga, Tatzoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Espárrago Tallo, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Ave + Fruta

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

Salchicha Frankfurt Salchicha Frankfurt

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

17 Potaje de Alubias Blancas con Calabacin Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g A.o.

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

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

31 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

Martes

4 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

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

Espaguetis Boloñesa Espagueti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

18 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Dados de Pavo al Horno Pavo Dado, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

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

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

25 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

1

Miércoles

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

Jureles al Horno al Limón Jurel Filete 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon

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

12

19 Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lentejas, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo

Tortilla Francesa de Atún Tortilla Francesa Atun

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

26 Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, 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, Maíz Dulce, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

2

Jueves

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

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

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

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

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

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

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

Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco

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

27 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

3

Viernes

7 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

14 Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardini, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Bacalao al Horno a la Riojana Bacalao Mcd Porcion 80/90, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

21 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 60/100, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Patata Dado Eco

Ensalada Clásica con Zanahoria Ensalada Clasica 500g, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

28 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 Filete S/p, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Fruta

4