

Lunes

12 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

19 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

26 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín 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

Martes

13 Macarrones con Tomate y Albahaca Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Marmitako de Atún 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

20 Arroz Caldoso de Verduras Arroz Vaporizado, Alcachofa, Guisante Eco, Judía Verde Plana

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo 700g Ao.

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

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor
Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

27 Arroz con Tomate Frito Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada
Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco
Menestra Salteada (guarnición) Menestra, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor
Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Miércoles

14 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
Fruta Temporada
Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Varitas de Merluza Merluza Varitas

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

28 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

Jueves

15 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 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

22 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, Vño 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

29 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, Agriro Limon, Tomillo

Pan Blanco (30 g.) Pan
Yogur de sabor Yogur Sabor
Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Viernes

16 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, Vño 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

23 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado Espiral, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Queso Rallado
Jureles al Horno Encebollados Jurel Filete 60/100, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vño Blanco
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: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

30 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco
Salmón al Horno en Salsa Salmon Cola C/p, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Agriro Limon

Ensalada Clásica con Zanahoria Ensalada Clásica 500g, Zanahoria Rallada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco (30 g.) Pan
Fruta Temporada
Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o 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 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.