

Lunes

3

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

Albóndigas de Cerdo con Tomate

Albóndiga Cerdo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo, Perejil

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 656 **Lip:** 24,44 **Prot:** 24,06 **HC:** 88,86 **AGS:** 5,36 **Azu:** 24,54 **Sal:** 1,69

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

17

17 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 681 **Lip:** 24,68 **Prot:** 21,53 **HC:** 96,19 **AGS:** 4,01 **Azu:** 36,34 **Sal:** 1,41

Cena: Arroz + Huevo + Lácteo

Martes

4

11 Potaje de Garbanzos con Calabacín Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada Primavera Escarola Lisa y Rizada, Lombarda, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 778 **Lip:** 25,11 **Prot:** 27,68 **HC:** 114,94 **AGS:** 3,87 **Azu:** 40,17 **Sal:** 2,14

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

18

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

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 685 **Lip:** 26,16 **Prot:** 20,29 **HC:** 93,44 **AGS:** 4,07 **Azu:** 28,38 **Sal:** 1,13

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

Miércoles

5

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 Yogurt Natural

Kcal: 668 **Lip:** 23,11 **Prot:** 31,87 **HC:** 82,49 **AGS:** 5,97 **Azu:** 16,43 **Sal:** 1,63

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

19

19 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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 782 **Lip:** 28,43 **Prot:** 25,86 **HC:** 108,29 **AGS:** 4,23 **Azu:** 26,10 **Sal:** 2,42

Cena: Pasta + Carne + Fruta

Jueves

6

13 Crema de Pescado (Emblanco) Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Tomate Triturado

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 781 **Lip:** 22,98 **Prot:** 24,87 **HC:** 117,69 **AGS:** 4,69 **Azu:** 27,63 **Sal:** 2,08

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20

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

Jamoncito de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 619 **Lip:** 22,88 **Prot:** 27,72 **HC:** 79,28 **AGS:** 4,25 **Azu:** 16,40 **Sal:** 1,20

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

7

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, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

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

Pan Integral Pan Integral
Fruta Temporada

Kcal: 658 **Lip:** 25,96 **Prot:** 26,86 **HC:** 82,60 **AGS:** 4,19 **Azu:** 16,96 **Sal:** 1,18

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

21

21 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano

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

Pan Blanco Pan
Fruta Temporada

Kcal: 678 **Lip:** 21,33 **Prot:** 29,43 **HC:** 92,86 **AGS:** 3,16 **Azu:** 23,21 **Sal:** 1,78

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Debemos fomentar el movimiento y el juego activo con actividades como correr, saltar, trepar, lanzar, nadar... en casa, en el parque, en la piscina, etc. Limitemos el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos. El método del plato saludable ayuda a elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, un cuarto de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y el otro cuarto de cereales integrales, sus derivados y patatas.