

**Lunes**

6

**13** Crema de Verduras Patata Dado Eco, Calabacin Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco  
**Jamoncito de Pollo al Horno** Pollo  
 Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco, Ajo  
**Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada, Perejil  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

20

**Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Pimiento Verde Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco  
**Tortilla de Patatas con Cebolla** Tortilla Patata/cebo 700g A.o.  
**Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

27

**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

4

**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** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**Martes**

7

**14** Potaje de Lentejas con Calabaza Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Calabaza Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Tomate Natural** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

21

**Crema Hortelana** Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas, Calabacin Dado Eco  
**Arroz con Pavo y Zanahoria** Arroz Vaporizado, Pavo Dado, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Lácteo

28

**Potaje de Garbanzos con Calabacín** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacin Dado Eco  
**Tortilla Francesa** Tortilla Francesa  
**Ensalada Primavera** Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

5

**Alubias Blancas con Arroz** Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado  
**Tortilla de Patatas con Calabacín** Tortilla Patata y Calabacin  
**Tomate Natural** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Carne + Fruta

**Miércoles**

8

**15** Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Maiz Dulce, Queso Fresco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Cazuela de Fideos con Choco** Zanahoria Dado Eco, Fideos Gruesos, Patata Dado Eco, Poton  
**Pan Blanco** Pan  
 Yogur Natural Yogurt Natural

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

22

**Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maiz Dulce, Vinagre  
**Puchero** Patata Dado Eco, Garbanzo Pedrosillano, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Pasta + Pescado + Fruta

29

**Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco** Lechuga Iceberg, Maiz 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

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

6

**Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo duro** Ensalada 4 Estaciones, Huevo Duro, Maiz 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

**Jueves**

9

**16** Crema de Calabacín Calabacin Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Espaguetis Boloñesa** Espaguetti, Tomate Triturado, Pollo Picada, Tomate Frito Eco  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Pescado + Lácteo

23

**Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Merluza al Horno en Salsa Verde** Merluza Filete S/p, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Patata Dado Eco  
**Ensalada Campestre** Ensalada Campestre, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

30

**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

7

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Abadejo a Las Finas Hierbas** Abadejo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Oregano  
**Ensalada Mézclum** Ensalada Mezclum, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Blanco** Pan  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**Viernes**

10

**Macarrones con Tomate y Queso** Macarrones, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado  
**Tortilla de Patatas con Calabacín** Tortilla Patata y Calabacin  
**Ensalada de Lechuga** Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral** Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

17

**Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco  
**Jureles al Horno Encebollados** Jurel Lomo S/p, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vino Blanco  
**Ensalada Mézclum** Ensalada Mezclum, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral** Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

24

**Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco  
**Hamburguesa de Ternera con Cebolla** Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Ajo  
**Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Perejil, Sal Fina Yodada  
**Pan Integral** Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

1

**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

8

**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 Integral** Pan Integral  
 Fruta Temporada

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

Además de la dieta podemos aumentar el bienestar y promocionar la salud a 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!