

Lunes

19 Lentejas Estofadas Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

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

Ensalada de Lechuga y Tomate Tomate, Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 550 **Lip:** 23,80 **Prot:** 18,62 **HC:** 66,99 **AGS:** 4,13 **Azu:** 16,76 **Sal:** 1,92

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

Martes

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

Macarrones Boloñesa Macarrones, Tomate Triturado, Pollo Picada, Ternera Picada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 13,53 **Prot:** 18,89 **HC:** 86,37 **AGS:** 2,33 **Azu:** 24,45 **Sal:** 1,04

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

21 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Maiz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre
Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 18,53 **Prot:** 17,53 **HC:** 57,71 **AGS:** 3,52 **Azu:** 20,62 **Sal:** 0,88

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

22 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
Patatas Fritas (tipo chip) Patatas Fritas Artesanas

Pan Blanco Pan
Natillas de Vainilla Natillas Vainilla

Kcal: 573 **Lip:** 22,83 **Prot:** 17,81 **HC:** 70,61 **AGS:** 5,19 **Azu:** 24,00 **Sal:** 1,27

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

23 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 Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada
Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 488 **Lip:** 16,36 **Prot:** 12,72 **HC:** 75,09 **AGS:** 3,90 **Azu:** 12,01 **Sal:** 1,70

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Consejos para gozar de una buena salud: Seguir una dieta saludable que incluya frutas y verduras a diario, alimentos integrales, legumbres, lácteos naturales (sin azúcar añadido), evitar alimentos procesados y consumir agua para hidratar el organismo como bebida más saludable. Mantenerse físicamente activo, cada día y cada uno a su manera. No olvidar mantener una buena higiene.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.