



Documentación a aportar

- Copia del DNI** o documento acreditativo de su personalidad.
- Certificado médico con indicación de la dieta a seguir si fuese necesaria.**
- Autorización de domiciliación bancaria para el cobro de los servicios prestados.**
- Autorización protección de datos.**

IMPRESO DE DOMICILIACIÓN BANCARIA (Servicios de Proximidad)

RELLENE ESTE IMPRESO CON LETRAS MAYÚSCULAS

NOMBRE

N.I.F

APELLIDOS

DIRECCIÓN

C.P

POBLACIÓN

PROVINCIA

Teléfono: _____ E.-mail: _____

DATOS BANCARIOS

TITULAR DE LA CUENTA:

ENTIDAD BANCARIA:

IBAN

Certifico, que la cuenta que figura en "Datos Bancarios" existe y se encuentra abierta a su nombre, a efectos de la recepción de los pagos que a la misma le vaya a ordenar la Asociación ADECASAL.

Ena,.....dede 202

(Firmado por el/la interesado/a)

Autorizo para que, hasta orden contraria, carguen en mi cuenta las cantidades que como persona que recibe los servicios de proximidad de la Asociación de Desarrollo para el Campo de Salamanca y Ledesma (ADECASAL) debo aportar por los mismos.

El/la arriba firmante declara que los datos expresados son correctos



Nº Reg. N. Asoc. 2.455
Nº Reg. Ent., Serv y Centros Carácter Social
37.0625-E y 37.0838-S

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

ADECASAL: Asociación de Desarrollo para el Campo de Salamanca y Ledesma

INFORMACIÓN SOBRE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL	
1. Responsable del tratamiento	<i>ADECASAL: Asociación de Desarrollo para el Campo de Salamanca y Ledesma</i>
2. Finalidad del tratamiento	<i>Dar cumplimiento a los fines recogidos en los estatutos de la entidad y gestionar ayudas públicas</i>
3. Legitimación	<i>Cumplimiento de una obligación legal</i>
4. Destinatarios de las cesiones o transferencias	<i>No se cederán datos a terceros, salvo obligación legal</i>
5. Derechos de las personas interesadas	<i>Podrá acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se explica en la información adicional.</i>
6. Procedencia de los datos	<i>Aportados por los interesados y sus representantes</i>
7. Información adicional	<i>Dispone de la información detallada y adicional sobre protección de datos al dorso del presente documento.</i>

- a) **Finalidad del tratamiento:** almacenamiento y registro interno de dichos datos personales para dar cumplimiento a los fines recogidos en los estatutos de las entidades y otras actividades que pudieran ser del interés de estas, así como de promoción, difusión y justificación de dichas actividades.
- b) **¿Por cuánto tiempo conservaremos sus datos?** Durante el tiempo que sea necesario para la finalidad para la que tratamos tus datos, para cumplir las obligaciones legales, administrativas o reglamentarias a las que nos debemos con exquisito cumplimiento.
- c) **Base jurídica del tratamiento:** la base legal del tratamiento es el consentimiento que manifiesta con la firma de la presente autorización.
- d) **Obligación de facilitar los datos y consecuencias de no facilitarlos:** los datos solicitados son obligatorios, puesto que de lo contrario no podrá participar de los programas y proyectos y/o formar parte de nuestra entidad
- e) **Cesiones de datos.** No se realizarán cesiones de datos salvo obligación legal.

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, se informa que el contenido del presente documento se elabora con el consentimiento expreso del interesado y/o su tutor y tiene carácter confidencial y personal, ya que contiene datos referidos a la salud del mismo y estos han de ser tratados con el nivel máximo de protección y confidencialidad. Por tanto, las copias que se deriven del mismo por parte del titular o sus representantes serán responsabilidad de estos



Nº Reg. N. Asoc. 2.455
Nº Reg. Ent., Serv y Centros Carácter Social
37.0625-E y 37.0838-S

f) **Transferencias internacionales de datos:** no se realizan transferencias internacionales de datos.

g) **Derechos:** Si quieres saber qué datos tuyos tenemos, modificarlos, revocar tu consentimiento, borrarlos, o que no los usemos para alguna de las finalidades previstas, ponte en contacto, identificándote con copia del DNI o documento similar en adecasal@hotmail.com, o dirigiéndote por escrito a las siguientes dirección: C/ Perla nº 3, 37170 Pino de Tormes (Salamanca)

Además del derecho a la información que hemos cumplido con este documento, de forma transparente y sencilla, te informamos que, sobre estos datos, puedes ejercer los derechos recogidos en el art. 13 del RGPD de acceso, rectificación o supresión, limitación de tratamiento, oposición del tratamiento de los datos personales facilitados.

Para ejercer estos derechos puedes contactar con nosotros en adecasal@hotmail.com, o dirigiéndote por escrito a las siguientes direcciones: C/ Perla nº 3, 37170 Pino de Tormes (Salamanca); y en cualquier caso, tiene derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de Control en materia de protección de datos de carácter personal, que en el caso de España es la Agencia Española de Protección de Datos.

Y en prueba de aceptación y conformidad, firmo el presente documento en

Pino de Tormes, a ____ de _____ de 202_

El Autorizante

Firmado: _____



Nº Reg. N. Asoc. 2.455.

Nº Reg. Ent., Serv y Centros Carácter Social 37.0625-E y 37.0838-S

AUTORIZACIÓN - CESIÓN GRATUITA DERECHOS DE IMAGEN

D./ Dña. _____, mayor de edad, con DNI número _____ y domicilio a estos efectos en _____, **AUTORIZO** a la Asociación de Desarrollo para el Campo de Salamanca y Ledesma (ADECASAL) al uso de mi imagen en fotografías, vídeos o cualquier otro tipo de grabaciones digitales obtenidos durante curso/jornadas/encuentros/ actividades, etc. con el fin de almacenamiento y registro interno de dichos datos personales para dar cumplimiento a los fines recogidos en los estatutos de la entidad y otras actividades que pudieran ser del interés de esta, así como de promoción, difusión y justificación de dichas actividades.

La autorización y licencia de uso de la imagen del Autorizante realizada en este acto se refiere exclusivamente a las fotografías, vídeos o cualquier otro tipo de grabaciones digitales realizadas por ADECASAL, sin limitación de tiempo y ámbito geográfico, con los fines anteriormente referenciados, por lo que ADECASAL o cualquier otra asociación y/o entidad del mismo grupo, actual o futura, podrán hacer uso de mi imagen a los efectos antes mencionados.

Todo ello con la única salvedad y limitación de aquellas utilizaciones o aplicaciones que pudieran atentar al derecho al honor en los términos previstos en la Ley Orgánica 1/85, de 5 de mayo, de Protección Civil al Derecho al Honor, la Intimidad Personal y familiar y a la Propia Imagen.

Asimismo he sido informado, en cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos de que las imágenes son recabadas para los fines descritos en el presente escrito siendo la base legitimadora la obtención de mi consentimiento, mediante la firma del presente documento, de acuerdo con el artículo 6.1.a) del RGPD. Dichos datos no serán cedidos o vendidos a terceros, ni tratados para fines distintos a los aquí previstos, sin consentimiento previo, salvo que exista una obligación legal. Los datos proporcionados se conservarán mientras se mantenga el consentimiento.

Asimismo, soy consciente de que mi consentimiento puede ser revocado en todo momento y puedo ejercer mis derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación, portabilidad u oposición dirigiéndome a: Asociación de Desarrollo para el Campo de Salamanca y Ledesma, C.I.F: G37358728 y domicilio social en C/ Perla, nº 3, 37170 Pino de Tormes (EI) (Salamanca) o mediante correo electrónico a la dirección adecasal@hotmail.com, adjuntando, en todo caso, prueba que permita acreditar su identidad. Igualmente, el interesado podrá presentar una reclamación ante la autoridad de control.

Y en prueba de aceptación y conformidad, firmo el presente documento en Salamanca a ____ de _____ de 202_

El Autorizante

Firmado: _____

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de datos de carácter personal, se informa que el contenido del presente documento se elabora con el consentimiento expreso del interesado y/o su tutor y tiene carácter confidencial y personal, ya que contiene datos referidos a la salud del mismo y estos han de ser tratados con el nivel máximo de protección y confidencialidad. Por tanto, las copias que se deriven del mismo por parte del titular o sus representantes serán responsabilidad de estos.



GESTIÓN DEL SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO, POR LA ASOCIACIÓN ADECASAL.

El servicio de comida a domicilio, que gestiona Adecasal, se realiza desde el cáterin de Sardón de los Frailes o en coordinación con el cáterin de Salamanca, se elaboran las comidas diariamente y se reparten los 365 días, y está dirigido a todas las personas que lo necesiten. La comida es saludable y adaptada a las necesidades de las personas. **El precio del servicio es de 9 EUROS** . El menú está compuesto por:

✦ 1º plato. 2º plato. Pan. Postre.

La experiencia de los años que nuestra asociación lleva gestionando el servicio de comida a domicilio para personas mayores y/o dependientes, nos ha permitido cumplir con un doble objetivo:

1.- Responder a las necesidades de la persona mayor, asegurándonos que al menos una vez al día recibe el aporte dietético y calórico adecuado.

- Mejorar hábitos de alimentación asegurando una dieta equilibrada y variada, adaptada siempre a las indicaciones médicas.
- Asegurar el encuentro diario con al menos una persona, el repartidor, que además de aliviar en algunos casos su soledad, permita conocer su situación, informando, si es conveniente, para la intervención de familiares, trabajadoras sociales y/o servicios sanitarios.
- Colaborar a la permanencia de las personas mayores en su entorno con calidad de vida.

2.- Contribuir a la creación de empleo para personas del medio rural.

CONDICIONES Y OBLIGACIONES DEL SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO.

- La Comida a Domicilio se entregará siempre en el domicilio de la persona titular del servicio y en presencia del mismo.
- El titular del servicio está obligado a devolver diariamente el contenedor y sus recipientes en las mismas condiciones en las que lo recibió. (no es necesario fregarlos).
- Queda prohibido dejar la comida en otro lugar que no sea el domicilio del titular.
- ADECASAL determinará el horario de entrega de la comida en el domicilio, teniendo en cuenta que puede existir una variación de 30 minutos respecto de la hora indicada. Horario podrá ser modificado por necesidades organizativas del Servicio, siempre previo aviso.
- En el caso de ausencia puntual en el domicilio para avisar si no se quiere la comida ese día determinado deberá comunicarlo con una antelación mínima de 48 horas a cualquiera de los teléfonos de contacto o se puede decir al repartidor el día antes.



- En casos de urgencia se podrá comunicar como máximo ANTES de las 09:00 horas de la misma mañana siempre y cuando dicha ausencia esté justificada (informes médicos).
- Hay que avisar al menos con 48 horas de antelación para contratar el servicio.
- Se lleva un registro de todos los días que se recibe comida. El cobro se hace una vez finalizado el mes, después de comprobar el número de comidas recibidas.
- Horario de oficina de 9h a 14:00 horas.

DOCUMENTACIÓN necesaria para recibir el servicio de comida a domicilio:

- Solicitud (independiente para cada persona).
- Copia del DNI.
- Autorización bancaria para efectuar el cobro.
- Autorización protección de datos.
- Informe médico donde se especifique el tipo de dieta que debe seguir, y las intolerancias o alérgenos si existiera alguno.

TELÉFONOS CONTACTO: 689 249 594

¿QUIÉNES SOMOS?

ADECASAL es una Asociación Sin Ánimo de Lucro, con personalidad jurídica propia, desde el 24 de noviembre de 1999. La integran como socios distintos Ayuntamientos, Asociaciones, Agentes Económicos y personas a título particular.

ADECASAL defiende el cuidado rural: el cuidado de la gente, el cuidado del territorio, y las relaciones entre ambos.

Mediante la creación de servicios e iniciativas de economía social se pone en valor el territorio garantizando que el aprovechamiento de los recursos revierta y tengan repercusión tanto a nivel de bienestar en las personas de la zona, como en generación de empleo.



SERVICIO DE COMIDA A DOMICILIO.

Se elaboran las comidas diariamente y se reparten los 365 días del año; la comida es saludable, con productos de temporada, locales y/o de proximidad y adaptada a las necesidades de las personas.

Este servicio intenta cuidar también las relaciones socio comunitarias, y se mantiene un contacto diario con las personas que lo reciben.



OBJETIVOS DEL SERVICIO:

- Mejorar las condiciones y la calidad de vida de las personas mayores y/o dependientes para que puedan permanecer en su entorno durante el mayor tiempo posible.
- Promover hábitos de vida y de consumo responsable.
- Generar oportunidades laborales en el medio rural.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
CREMA DE VERDURAS TERNERA A LA JARDINERA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS YOGUR	PASTA A LA BOLONESA MERLUZA A LA KOSKERA FRUTA	MENESTRA SALCHICHAS AL VINO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS COCIDOS CON CHAMPiÑONES FRUTA	GARBANZOS CON BACALAO CROQUETAS CON QUESO FRESCO FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA NATILLAS
GARBANZOS ESTOFADOS FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	PATATAS CON CARNE HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	PASTA CON VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	PURRUSALDA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	SOPA DE ARROZ CARRILLERAS GUIADAS YOGUR	LENTEJAS GUIADAS TRUCHA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	PATATAS CON COSTILLA PIMIENTOS RELLENOS EN SALSA FRUTA
PASTA CON ATÚN POLLO EN PEPITORIA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CONEJO A LA CAZADORA FRUTA	CREMA DE CALABAZA FILETE DE CABALLA EN SALSA YOGUR	REPOLLO AL AJOARRIERO TERNERA GUIADA FRUTA	ALUBIAS MARINERA SALCHICHAS AL VINO YOGUR	PATATAS CON CARNE HUEVOS COCIDOS CON GUIANTES FRUTA	PAELLA MIXTA BACALAO A LA VIZCAINA FRUTA
SOPA CASTELLANA CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	PATATAS CON ACELGAS FILETE DE DORADA CON VERDURAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON CHAMPiÑONES FRUTA	PATATAS CON COSTILLA TRUCHA A LA NAVARRA YOGUR	GARBANZOS A LA MARINERA CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS FRUTA
MENESTRA CON CORDERO ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA						

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					GARBANZOS CON BACALAO	ARROZ CON VERDURAS
CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS GUIADAS	PASTA A LA BOLONESA	MENESTRA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	CROQUETAS CON QUESO FRESCO FRUTA	JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON ENSALADA NATILLAS
ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA	CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS YOGUR	MERLUZA A LA KOSKERA FRUTA	SALCHICHAS AL VINO FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON CHAMPiÑONES FRUTA	SALMON A LA NARANJA FRUTA	SOPE DE MARISCO TRUCHA AL HORNO CON CHAMPiÑONES FLAN
GARBANZOS ESTOFADOS	PATATAS CON CARNE	PASTA CON VERDURAS	PURRUSALDA	SOPE DE ARROZ	LENTEJAS GUIADAS	PATATAS CON COSTILLA
FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	CARRILLERAS GUIADAS YOGUR	TRUCHA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS EN SALSA FRUTA
PASTA CON ATÚN	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	CREMA DE CALABAZA	REPOLLO AL AJOARRIERO	ALUBIAS MARINERA	PATATAS CON CARNE	PAELLA MIXTA
POLLO EN PEPITORIA FRUTA	CONEJO A LA CAZADORA FRUTA	FILETE DE CABALLA EN SALSA YOGUR	FILETE DE PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS FRUTA	SALCHICHAS AL VINO YOGUR	HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES FRUTA	BACALAO A LA VIZCAINA FRUTA
SOPA CASTELLANA	GARBANZOS CON VERDURAS	PATATAS CON ACELGAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS CON COSTILLA	GARBANZOS A LA MARINERA
CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS FRUTA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR DE SABORES	FILETE DE DORADA CON VERDURAS FRUTA		HUEVOS COCIDOS CON CHAMPiÑONES FRUTA	TRUCHA A LA NAVARRA YOGUR	CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS FRUTA
MENESTRA						
ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA						

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA	PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA	PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA	PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA	PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA	PURÉ DE VERDURAS Y HUEVO	PURÉ DE VERDURAS Y PESCADO	PURÉ DE VERDURAS Y POLLO	PURÉ DE VERDURAS Y TERNERA
YOGUR	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
CREMA DE VERDURAS						
PURÉ DE VERDURAS Y POLLO						
YOGUR						

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
CREMA DE VERDURAS TERNERA A LA JARDINERA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS YOGUR	PASTA A LA BOLOÑESA MERLUZA A LA KOSKERA FRUTA	MENESTRA SALCHICHAS AL VINO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS COCIDOS CON CHAMPIÑONES FRUTA	GARBANZOS CON BACALAO CROQUETAS CON QUESO FRESCO FRUTA	ARROZ CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE NATILLAS
GARBANZOS ESTOFADOS FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	LENTEJAS CON CARNE HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	PASTA CON VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	PURRUSALDA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	SOPA DE ARROZ CARRILLERAS GUIADAS YOGUR	MACARRONES CON TOMATE SALMON A LA NARANJA FRUTA	SOPA DE MARISCO MAGRO DE CERDO CON CEBOLLA Y PIMIENTO FLAN
PASTA CON ATÚN POLLO EN PEPTORIA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN CONEJO A LA CAZADORA FRUTA	CREMA DE CALABAZA FILETE DE CABALLA EN SALSA YOGUR	ARROZ CON TOMATE TERNERA GUIADA FRUTA	ALUBIAS MARINERA SALCHICHAS AL VINO YOGUR	PATATAS CON CARNE HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES FRUTA	PAELLA MIXTA BACALAO A LA VIZCAINA FRUTA
SOPA CASTELLANA CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	PASTA CON ATÚN FILETE DE DORADA CON VERDURAS FRUTA	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON CHAMPIÑONES FRUTA	PATATAS CON COSTILLA TRUCHA A LA NAVARRA YOGUR	GARBANZOS A LA MARINERA CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS FRUTA
MENESTRA ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA						

marzo 2025
 Dieta baja en grasas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
CREMA DE VERDURAS	LENTEJAS GUIADAS	PASTA A LA BOLONESA	MENESTRA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	COLIFLOR AL AJOARRIERO	SOPA DE MARISCO
TERNERA A LA JARDINERA FRUTA	CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS YOGUR	MERLUZA A LA KOSKERA FRUTA	SALCHICHAS AL VINO FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON CHAMPIÑONES FRUTA	SALMON A LA NARANJA FRUTA	MAGRO DE CERDO CON CEBOLLA Y PIMIENTO FLAN SIN AZUCAR
GARBANZOS ESTOFADOS	PATATAS CON CARNE	PASTA CON VERDURAS	PURRUSALDA	SOPA DE ARROZ	LENTEJAS GUIADAS	PATATAS CON COSTILLA
FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA YOGUR	POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	CARRILLERAS GUIADAS YOGUR	TRUCHA AL HORNO CON VERDURAS FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS EN SALSA FRUTA
PASTA CON ATÚN	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	CREMA DE CALABAZA	REPOLLO AL AJOARRIERO	ALUBIAS MARINERA	PATATAS CON CARNE	PAELLA MIXTA
POLLO EN PEPITORIA FRUTA	CONEJO A LA CAZADORA FRUTA	FILETE DE CABALLA EN SALSA YOGUR	TERNERA GUIADA FRUTA	SALCHICHAS AL VINO YOGUR	HUEVOS COCIDOS CON GUIANTES FRUTA	BACALAO A LA VIZCAINA FRUTA
SOPA CASTELLANA	GARBANZOS CON VERDURAS	PATATAS CON ACELGAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA	LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS CON COSTILLA	GARBANZOS A LA MARINERA
CHULETAS DE PAVO CON PIMIENTOS FRUTA	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	FILETE DE DORADA CON VERDURAS FRUTA	POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON CHAMPIÑONES FRUTA	TRUCHA A LA NAVARRA YOGUR	CARRILLERAS DE CERDO GUIADAS FRUTA
MENESTRA						
ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA						

marzo 2025

Basal con excepciones

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
PATATAS A LA RIOJANA	SOPA DE AVE	ALCACHOFAS CON JAMÓN	ARROZ CON POLLO	CREMA DE VERDURAS	CHAMPiÑONES CON JAMÓN	GUISANTES A LA PAISANA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA	EMPANADA DE PISTO CON QUESO FRESCO YOGUR	CARNE GUISADA YOGUR	PESCADO EN SALSA FRUTA	SAN MARINOS CON ENSALADA FRUTA (125 G)	SALCHICHAS GUISADAS FRUTA	MERLUZA GRATINADA CON ENSALADA FRUTA
BRÓCOLI CON PATATA Y ZANAHORIA	SALTEADO DE VERDURAS	SOPA DE AVE	PATATAS A LA MARINERA	ENSALADA DE PASTA	MACARRONES CON TOMATE	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO FRUTA	LIBROS DE LOMO CON TOMATE ASADO FRUTA	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS YOGUR	EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA FRUTA	BACALAO A LA VIZCAÍNA GELATINA DE FRUTAS	TORTILLA DE CALABACÍN CON FIAMBRE DE PAVO FRUTA	TRUCHA AL HORNO CON CHAMPiÑONES YOGUR
CALABACÍN RELLENO DE VERDURAS	SOPA DE MARISCO	PASTA A LA BOLONESA	ARROZ CON TOMATE	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA	MENESTRA	CREMA DE VERDURAS
TRUCHA A LA NAVARRA FRUTA	CROQUETAS Y FIAMBRE DE PAVO YOGUR	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN FRUTA	FILETE DE PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS COMPOTA DE MANZANA	CHULETAS DE PAVO CON TOMATE ASADO FRUTA	SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO YOGUR	ALBÓNDIGAS DE PESCADO FRUTA
BRÓCOLI CON PATATA Y ZANAHORIA	ESPÁRRAGOS CON MAYONESA	PASTA CON ATÚN	SOPA CASTELLANA	ARROZ CON BACALAO	GUISANTES A LA PAISANA	CREMA DE VERDURAS
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA YOGUR	PESCADO REBOZADO CON PIMIENTO ASADO YOGUR	MAGRO DE CERDO FRUTA	REVUELTO DE GAMBAS FRUTA	TERNERA A LA JARDINERA FRUTA	FILETES RUSOS CON TOMATE FRUTA	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA
SOPA DE PESCADO						
SALCHICHAS GUISADAS CON PATATAS FRUTA						