

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 LENTEJAS CON CALABAZA LOMO ADOBADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2
4 PAPAS A LA RIOJANA BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4	5 PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 782 PROT.: 32 HC.: 85,9 LIP.: 31,8	6 	7 	8 
11 ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 27 HC.: 80,9 LIP.: 33,6	12 ENSALADILLA RUSA MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 29 HC.: 71,3 LIP.: 30,8	13 PURÉ DE CALABACÍN POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3	14 PIZZA JAMÓN Y QUESO TORTILLA DE CHORIZO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 889 PROT.: 38,5 HC.: 75,8 LIP.: 46,9	15 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 36,3 HC.: 87,2 LIP.: 28,6
18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,5 HC.: 75,8 LIP.: 24,2	19 PURÉ DE CALABAZA SAN JACOBO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 28,8 HC.: 79,1 LIP.: 34,7	20 ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8	21 FAJITAS DE POLLO LOMO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO YOGUR NATURAL KCAL.: 778 PROT.: 47,3 HC.: 71,2 LIP.: 33,3	22 PANINI DE JAMÓN Y QUESO NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 901 PROT.: 21,7 HC.: 119 LIP.: 34,5
25 	26 	27 	28 	29 

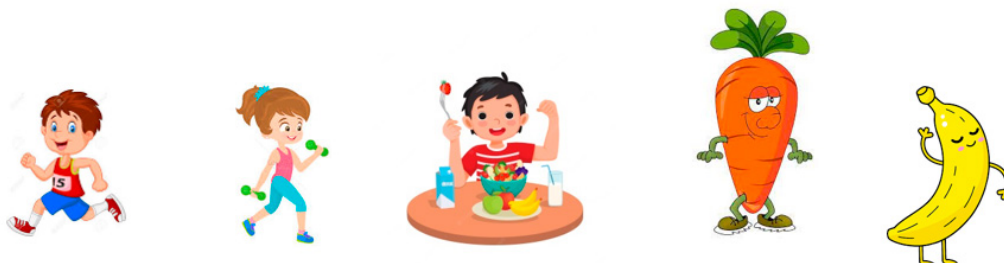
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo o fruta 
Lácteo 	Fruta 

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com