

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.: 750 PROT.: 29,5 HC.: 85,7 LIP.: 29,4	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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6	13 PURÉ DE CALABACÍN POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3	14 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 818 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 35,8	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 AL HORNO FRUTA KCAL.: 735 PROT.: 29,2 HC.: 80,9 LIP.: 29,8	20 ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8	21 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES LOMO AL AJILLO PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

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 PATATAS A LA RIOJANA BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4	5 PURÉ DE VERDURAS PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 750 PROT.: 24,7 HC.: 98,4 LIP.: 26,1	6 	7 	8 
11 ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 802 PROT.: 25 HC.: 88,9 LIP.: 35,5	12 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6	13 PURÉ DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3	14 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 818 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 35,8	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 PATATA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,5 HC.: 75,8 LIP.: 24,2	19 PURÉ DE CALABAZA ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 25,9 HC.: 79,3 LIP.: 31,8	20 ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8	21 SOPA DE FIDEOS SIN ALÉRGENOS LOMO AL AJILLO PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS YOGUR NATURAL KCAL.: 646 PROT.: 32,6 HC.: 77 LIP.: 22,5	22 PANINI ESPECIAL ALERGIAS FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS KCAL.: 770 PROT.: 45,1 HC.: 74,8 LIP.: 30,6
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 (sin gluten) ,patatas 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta(sin gluten) 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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7 HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAQUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 25 HC.: 88,8 LIP.: 35,5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 47,3 HC.: 74,4 LIP.: 28</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3 HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>
<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 39,1 HC.: 61,8 LIP.: 26,9</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 26 HC.: 79,4 LIP.: 31,9</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3</p>	<p>22</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE</p> <p>KCAL.: 901 PROT.: 21,7 HC.: 119 LIP.: 34,5</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

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 carne magra
Pescado	Carne magra o pescado
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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLONESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7 HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAQUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 802 PROT.: 25,6 HC.: 80,4 LIP.: 38,6</p>	<p>12</p> <p>PATATAS CON CARNE</p> <p>MERLUZA FRITA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 659 PROT.: 35 HC.: 63,5 LIP.: 27,4</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON PICADILLO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 655 PROT.: 30,7 HC.: 50,3 LIP.: 35,5</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 789 PROT.: 36,3 HC.: 87 LIP.: 30,5</p>
<p>18</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 747 PROT.: 16 HC.: 101 LIP.: 28,3</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 25,9 HC.: 79,3 LIP.: 31,8</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA</p> <p>SALSA ZANAHORIAS</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3</p>	<p>22</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,1 HC.: 74,8 LIP.: 30,6</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 35,8 HC.: 65,4 LIP.: 29</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7 HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 27 HC.: 80,9 LIP.: 33,6</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 663 PROT.: 39,5 HC.: 65,6 LIP.: 22,3</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 818 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 35,8</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 875 PROT.: 24,9 HC.: 83,5 LIP.: 36,4</p>
<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5 HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 79,4 LIP.: 31,9</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 695 PROT.: 23,5 HC.: 91,5 LIP.: 24,3</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3</p>	<p>22</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 35,2 HC.: 82,9 LIP.: 36,1</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

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	Carne o huevo
Huevo	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 25 HC.: 94,4 LIP.: 25,2</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 748 PROT.: 25,7 HC.: 80,9 LIP.: 32,1</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 36 HC.: 75,5 LIP.: 34,9</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3 HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>
<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5 HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 25,9 HC.: 79,3 LIP.: 31,8</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA</p> <p>SALSA ZANAHORIAS</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3</p>	<p>22</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS</p> <p>KCAL.: 869 PROT.: 37 HC.: 102 LIP.: 33,2</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

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	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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2 HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7 HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 27 HC.: 80,9 LIP.: 33,6</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 818 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 35,8</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3 HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>
<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5 HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 79,4 LIP.: 31,8</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA</p> <p>SALSA ZANAHORIAS</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4 HC.: 69 LIP.: 22,3</p>	<p>22</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>FILETE DE POLLO</p> <p>EMPANADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,1 HC.: 71,8 LIP.: 30,6</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5 HC.: 71 LIP.: 37,2</p>
<p>4</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 682 PROT.: 39 HC.: 70,4 LIP.: 24</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 29,2 HC.: 95,7 LIP.: 22,9</p>	<p>6</p> 	<p>7</p> 	<p>8</p> 
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 748 PROT.: 25,7 HC.: 80,9 LIP.: 32,1</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 69,1 LIP.: 18,3</p>	<p>13</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 656 PROT.: 30,4 HC.: 68,1 LIP.: 26,5</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 36,1 HC.: 80,7 LIP.: 32,9</p>	<p>15</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 33,1 HC.: 86,8 LIP.: 18,5</p>
<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 616 PROT.: 26,6 HC.: 62,2 LIP.: 24</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 31,4 HC.: 64,1 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA</p> <p>SALSA ZANAHORIAS</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 35,8 HC.: 70 LIP.: 19,4</p>	<p>22</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGICOS</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 42,9 HC.: 83,9 LIP.: 27,7</p>
<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 	<p>28</p> 	<p>29</p> 

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 desnatado o fruta
Lácteo desnatado	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.