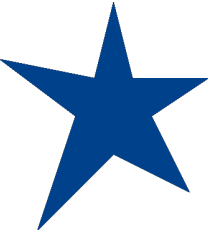


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 44 HC.: 71,8 LIP.: 20,5</p>	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA ASADA AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 29,8 HC.: 91,9 LIP.: 25,1</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>HUEVOS CON ATÚN GRATINADOS</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 34,7 HC.: 76,5 LIP.: 28</p>
<p>8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 18,6 HC.: 84,3 LIP.: 23,5</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>CHURROS DE PESCADO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 836 PROT.: 50,6 HC.: 86,5 LIP.: 30,4</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 88,1 LIP.: 29,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>ESCALOPE DE POLLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 947 PROT.: 52,1 HC.: 96,2 LIP.: 37,2</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA ENCEBOLLADA CANARIA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 785 PROT.: 39 HC.: 85,5 LIP.: 27,6</p>	<p>18</p> <p>PIZZA CUATRO QUESOS</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>HABICHUELAS AL AJILLO CON PAPAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 992 PROT.: 53 HC.: 96,5 LIP.: 42,2</p>	<p>19</p> <p>GARBANZAS COMPUESTAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9</p>	<p>23</p> <p>ENSALADILLA RUSA</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 27,7 HC.: 78,3 LIP.: 40,5</p>	<p>24</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 22,5 HC.: 104 LIP.: 35</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1</p>
<p>29</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 652 PROT.: 22,2 HC.: 52,7 LIP.: 36,5</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 45,4 HC.: 84,9 LIP.: 22,7</p>			

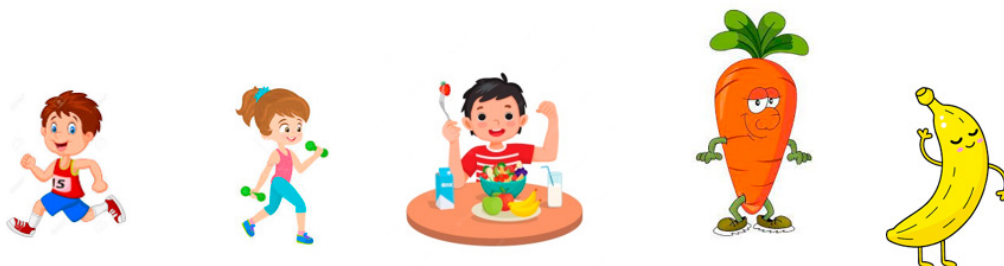
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.