

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24 HC.: 73,4 LIP.: 37 AGS.: 3,9	9 LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE CHORIZO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 878 PROT.: 42,3 HC.: 79,7 LIP.: 43,9 AGS.: 11,9	10 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 777 PROT.: 33,3 HC.: 91,5 LIP.: 29,3 AGS.: 6
13 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 832 PROT.: 26 HC.: 90,7 LIP.: 37,9 AGS.: 5,9	14 PURÉ DE VERDURAS CON TACOS DE QUESO ESCALOPE DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 851 PROT.: 45,1 HC.: 72,3 LIP.: 39,8 AGS.: 8,9	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA VARIADA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 PIZZA BARBACOA MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 844 PROT.: 46,4 HC.: 66,9 LIP.: 41,7 AGS.: 12,9	17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA SAN JACOBO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 708 PROT.: 16,3 HC.: 94,9 LIP.: 53,3 AGS.: 3,3	21 PAPAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22 HC.: 69,6 LIP.: 35 AGS.: 9,1	22 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 797 PROT.: 41,8 HC.: 96,9 LIP.: 24,8 AGS.: 4,2	23 ESPIRALES INTEGRALES GRATINADOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 37,9 HC.: 75,2 LIP.: 31,3 AGS.: 7,6	24 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 38,5 HC.: 81,4 LIP.: 26,6 AGS.: 5,6
27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39 HC.: 83,7 LIP.: 25 AGS.: 2,9	28 RANCHO CANARIO POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 35,7 HC.: 58,9 LIP.: 34 AGS.: 7,1	29 SOPA DE ESTRELLITAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 848 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 29,5 AGS.: 6,5	30 PURÉ DE CALABAZA PICATOSTES CHURROS DE PESCADO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 852 PROT.: 28,4 HC.: 94,5 LIP.: 37,5 AGS.: 5,6	31 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 710 PROT.: 18,6 HC.: 88,1 LIP.: 29,9 AGS.: 6,1

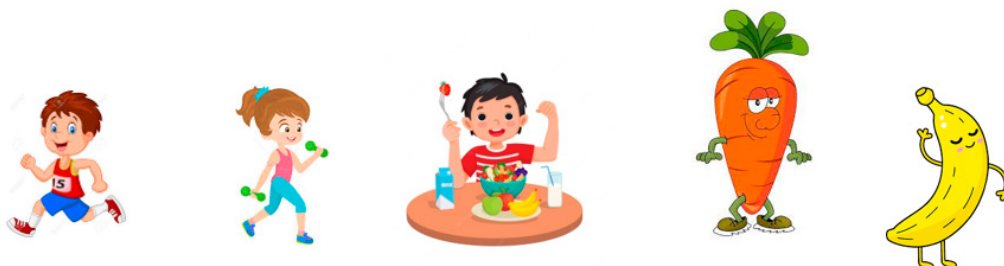
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.