

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 
<b>6</b> 	<b>7</b> 	<b>8</b> 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	<b>9</b> LENTEJAS GUIADAS  TORTILLA DE CHORIZO ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 878 PROT.: 42,3 HC.: 79,7 LIP.: 43,9 AGS.: 11,9	<b>10</b> ARROZ TRES DELICIAS  POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA  KCAL.: 777 PROT.: 33,3 HC.: 91,5 LIP.: 29,3 AGS.: 6
<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> PIZZA BARBACOA  MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 844 PROT.: 46,4 HC.: 66,9 LIP.: 41,7 AGS.: 12,9	<b>17</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE  TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL  FRUTA  KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
<b>20</b> PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  SAN JACOBO PATATAS PANADERAS  FRUTA  KCAL.: 708 PROT.: 16,3 HC.: 94,9 LIP.: 53,3 AGS.: 3,3	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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
<b>27</b> ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA  MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA  FRUTA  KCAL.: 744 PROT.: 39 HC.: 83,7 LIP.: 25 AGS.: 2,9	<b>28</b> RANCHO CANARIO  POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA  KCAL.: 703 PROT.: 35,7 HC.: 58,9 LIP.: 34 AGS.: 7,1	<b>29</b> SOPA DE ESTRELLITAS  ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS  FRUTA ECOLÓGICA  KCAL.: 848 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 29,5 AGS.: 6,5	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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.