

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	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 FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	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 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	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 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	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 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	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 ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 557 PROT.: 29 HC.: 59,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,4	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

Pan integral todos los viernes. Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. El agua que se sirve procede de la red pública.

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

		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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	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 MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 31,1 HC.: 77,4 LIP.: 33,2 AGS.: 6,4	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 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 ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	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 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELÍACOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 35,9 HC.: 83,2 LIP.: 33,2 AGS.: 8,5	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 EN SALSA DE ZANAHORIA APTO PARA CELÍACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 35,4 HC.: 90,9 LIP.: 25 AGS.: 2,9	28 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	29 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	30 PURÉ DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACIN AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 657 PROT.: 35,8 HC.: 76,1 LIP.: 20,8 AGS.: 4,4	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

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

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

		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 FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 52,6 HC.: 63 LIP.: 32 AGS.: 9,5	10 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO 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 MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELÍACOS Y HUEVO) ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 669 PROT.: 386 HC.: 721 LIP.: 23,2 AGS.: 8,9	17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,1 HC.: 55 LIP.: 38,3 AGS.: 7,5
20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 34,2 HC.: 75,6 LIP.: 22,9 AGS.: 4	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 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELÍACOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 35,9 HC.: 83,2 LIP.: 33,2 AGS.: 8,5	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 EN SALSA DE ZANAHORIA APTO PARA CELÍACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 35,4 HC.: 90,9 LIP.: 25 AGS.: 2,9	28 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	29 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3	30 PURÉ DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 557 PROT.: 29 HC.: 59,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,4	31 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,8 HC.: 87,7 LIP.: 28,4 AGS.: 4,7

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

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

		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 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	10 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUI SANTES POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 32,4 HC.: 90 LIP.: 29,3 AGS.: 6
13 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	17 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 PATATAS GUI SADAS CON TERNERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 26,8 HC.: 78,7 LIP.: 27 AGS.: 3,3	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 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 812 PROT.: 41,7 HC.: 78,2 LIP.: 35,6 AGS.: 10	24 BRECOL SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 34,2 HC.: 58,2 LIP.: 25,5 AGS.: 5,7
27 MACARRONES ECOLOGICOS EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39 HC.: 83,7 LIP.: 25 AGS.: 2,9	28 PATATAS GUI SADAS A LA JARDINERA POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 601 PROT.: 29,2 HC.: 45,3 LIP.: 31,9 AGS.: 6,1	29 SOPA DE ESTRELLITAS ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 677 PROT.: 34,5 HC.: 84,9 LIP.: 20,2 AGS.: 7,2	30 PURÉ DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACIN AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 657 PROT.: 35,8 HC.: 76,1 LIP.: 20,8 AGS.: 4,4	31 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 34,2 HC.: 58,2 LIP.: 25,5 AGS.: 5,7

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

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.

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	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 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 35,3 HC.: 70,7 LIP.: 29,9 AGS.: 7,2	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 888 PROT.: 29 HC.: 98,8 LIP.: 39,8 AGS.: 11,3	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	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 ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	22 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 833 PROT.: 28 HC.: 91,3 LIP.: 37,2 AGS.: 10,7	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 TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 786 PROT.: 26,4 HC.: 93,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,9
27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 33,1 HC.: 80,8 LIP.: 24,7 AGS.: 4,7	28 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	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 ESCALOPE DE POLLO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 769 PROT.: 45,7 HC.: 66,9 LIP.: 33 AGS.: 7,7	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

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.

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.

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	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 FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	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 DE SOJA KCAL.: 738 PROT.: 38,2 HC.: 71,2 LIP.: 30,4 AGS.: 5,7	24 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 35,6 HC.: 80,8 LIP.: 23,6 AGS.: 3,9
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 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	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 ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 643 PROT.: 36,1 HC.: 72,1 LIP.: 19,9 AGS.: 2,6	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

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	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 MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 31,1 HC.: 77,4 LIP.: 33,2 AGS.: 6,4	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	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 ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	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.: 769 PROT.: 38,8 HC.: 81,7 LIP.: 26,8 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 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	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 ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 557 PROT.: 29 HC.: 59,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,4	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

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

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

		1 	2 	3 
6 	7 	8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,9 HC.: 79,4 LIP.: 27,1 AGS.: 1,9	9 LENTEJAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 691 PROT.: 37,6 HC.: 64,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,7	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 MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 28,3 HC.: 74,2 LIP.: 25,9 AGS.: 5,6	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 30,8 HC.: 75,4 LIP.: 26,3 AGS.: 5,1	15 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 751 PROT.: 45,2 HC.: 86,4 LIP.: 21,9 AGS.: 7,3	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 FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 672 PROT.: 32,6 HC.: 68,1 LIP.: 27,3 AGS.: 5,9	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	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 DESNATADO KCAL.: 731 PROT.: 38,3 HC.: 76,2 LIP.: 28,4 AGS.: 5,9	24 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 38,8 HC.: 81,7 LIP.: 26,8 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 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 39,4 HC.: 66 LIP.: 28,1 AGS.: 5,6	29 SOPA DE ESTRELLITAS ROPA VIEJA PAPAS AL HORNO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 677 PROT.: 35 HC.: 96,4 LIP.: 13,9 AGS.: 4,9	30 PURÉ DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 606 PROT.: 40,7 HC.: 67,7 LIP.: 16,5 AGS.: 2,6	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 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.