

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	<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  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS  FRUTA  KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	<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> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	<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> 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	<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> 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	<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  ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS  YOGUR NATURAL KCAL.: 557 PROT.: 29 HC.: 59,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,4	<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

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.

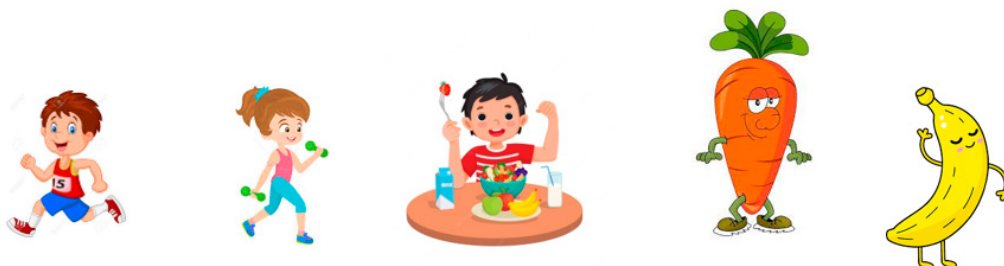
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		<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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	<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  MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 31,1 HC.: 77,4 LIP.: 33,2 AGS.: 6,4	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<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  ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS  FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	<b>21</b> 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	<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> 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	<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 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<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

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

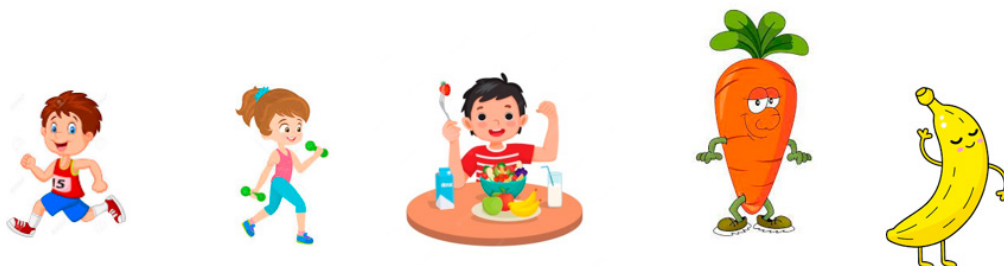
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas o 	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

		<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  FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 52,6 HC.: 63 LIP.: 32 AGS.: 9,5	<b>10</b> 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
<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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
<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<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> 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	<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 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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.

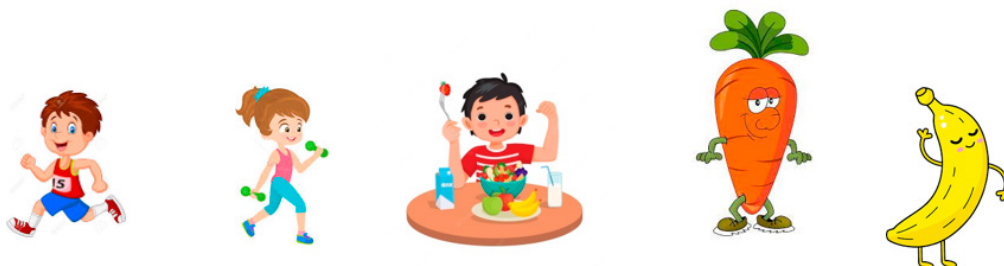
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		<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> 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	<b>10</b> ARROZ TRES DELICIAS SIN GUI SANTES POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 32,4 HC.: 90 LIP.: 29,3 AGS.: 6
<b>13</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 833 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	<b>17</b> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<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> 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	<b>24</b> 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
<b>27</b> MACARRONES ECOLOGICOS 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> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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.

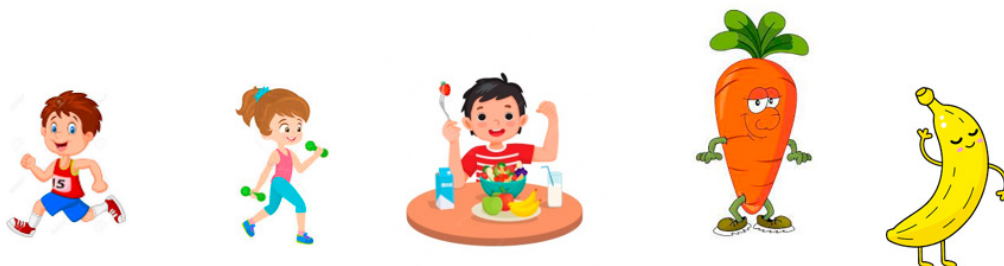
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		<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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	<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 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 35,3 HC.: 70,7 LIP.: 29,9 AGS.: 7,2	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	<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 ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<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 TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 786 PROT.: 26,4 HC.: 93,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,9
<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<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 ESCALOPE DE POLLO COUS COUS CON VERDURAS YOGUR NATURAL KCAL.: 769 PROT.: 45,7 HC.: 66,9 LIP.: 33 AGS.: 7,7	<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

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

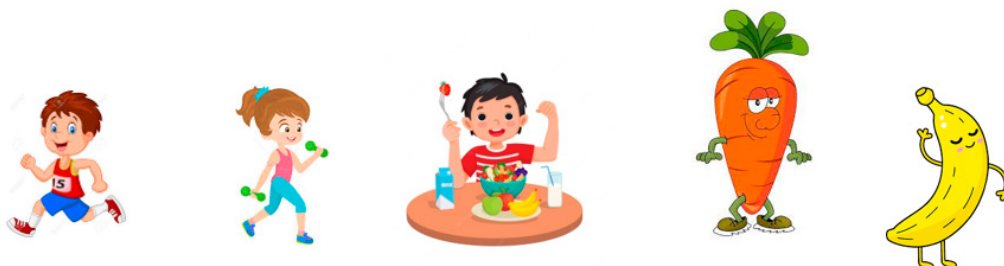
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS

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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR DE SOJA  KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	<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  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS  FRUTA  KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	<b>15</b> 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	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS  YOGUR DE SOJA  KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	<b>17</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE  TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA  FRUTA  KCAL.: 668 PROT.: 19,4 HC.: 55,4 LIP.: 38,3 AGS.: 7,2
<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<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 DE SOJA KCAL.: 738 PROT.: 38,2 HC.: 71,2 LIP.: 30,4 AGS.: 5,7	<b>24</b> 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
<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> 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	<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  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	<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

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

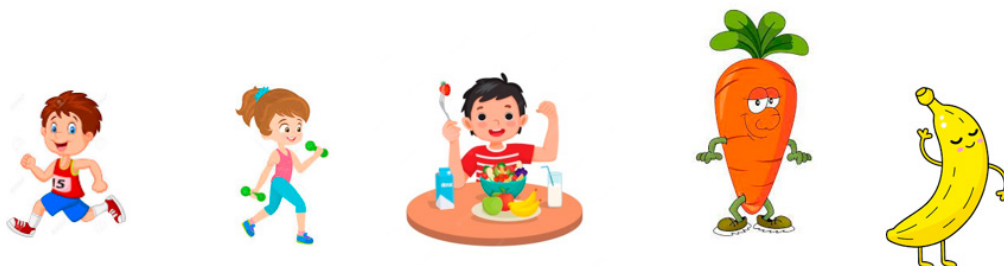
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		<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 PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 761 PROT.: 34,1 HC.: 77 LIP.: 30,9 AGS.: 6,6	<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  MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 31,1 HC.: 77,4 LIP.: 33,2 AGS.: 6,4	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  MAGRO DE CERDO VERDURAS SALTEADAS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 667 PROT.: 40 HC.: 69 LIP.: 23,2 AGS.: 6,4	<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  ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS PANADERAS  FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	<b>21</b> 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	<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.: 769 PROT.: 38,8 HC.: 81,7 LIP.: 26,8 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> 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	<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  ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO COUS COUS CON VERDURAS  YOGUR NATURAL KCAL.: 557 PROT.: 29 HC.: 59,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,4	<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

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

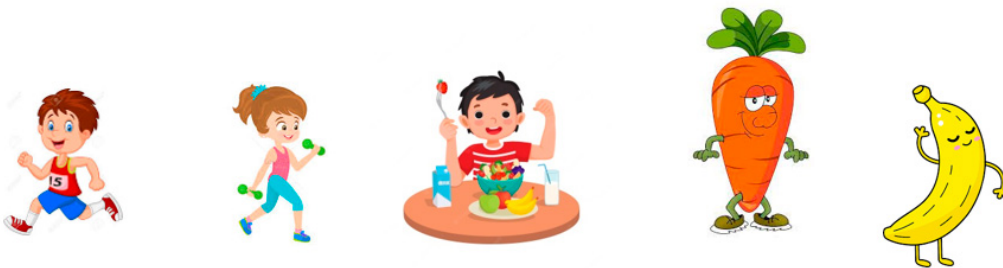
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		<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 AL VAPOR  FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,9 HC.: 79,4 LIP.: 27,1 AGS.: 1,9	<b>9</b> LENTEJAS GUIADAS  TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA  YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 691 PROT.: 37,6 HC.: 64,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,7	<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 MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 28,3 HC.: 74,2 LIP.: 25,9 AGS.: 5,6	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<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 FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS  FRUTA KCAL.: 672 PROT.: 32,6 HC.: 68,1 LIP.: 27,3 AGS.: 5,9	<b>21</b> 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	<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 DESNATADO KCAL.: 731 PROT.: 38,3 HC.: 76,2 LIP.: 28,4 AGS.: 5,9	<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.: 769 PROT.: 38,8 HC.: 81,7 LIP.: 26,8 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> 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	<b>29</b> SOPA DE ESTRELLITAS ROPA VIEJA PAPAS AL HORNO  FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 677 PROT.: 35 HC.: 96,4 LIP.: 13,9 AGS.: 4,9	<b>30</b> 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	<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

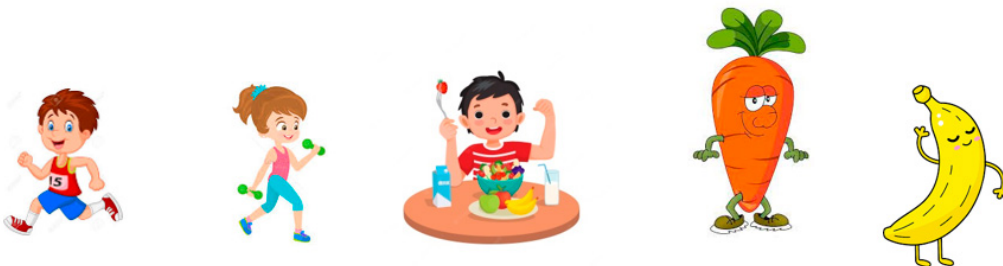
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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.