

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 	4 	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 25,1 HC.: 92,4 LIP.: 29,2 AGS.: 2,3	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6	14 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 35,8 HC.: 89,1 LIP.: 24,5 AGS.: 4,2	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS FRUTA KCAL.: 5,6 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4	27 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

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
3 	4 	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	7 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 661 PROT.: 18,6 HC.: 79,6 LIP.: 26,9 AGS.: 7,3	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	13 ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6	14 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 96,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELIACOS Y HUEVO) ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4	27 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

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
<p>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 734 PROT.: 30,2 HC.: 86,8 LIP.: 28,2 AGS.: 8,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS SIN HUEVO</p> <p>VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 864 PROT.: 36,5 HC.: 90,2 LIP.: 35,4 AGS.: 3,7</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 96,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,8 HC.: 72,1 LIP.: 32,4 AGS.: 9,7</p>	<p>19</p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 44,3 HC.: 79,3 LIP.: 21,4 AGS.: 4,8</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUISADAS CON ATÚN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 38,9 HC.: 51,5 LIP.: 26,3 AGS.: 5,4</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,7 HC.: 78,4 LIP.: 30,2 AGS.: 2,4</p>				

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
3 	4 	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 606 PROT.: 26,4 HC.: 70,4 LIP.: 23,2 AGS.: 5,9	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5	12 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 726 PROT.: 29,4 HC.: 81,9 LIP.: 28,4 AGS.: 5,8	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 40,8 HC.: 77,8 LIP.: 30,7 AGS.: 9,2	14 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 568 PROT.: 12 HC.: 69,7 LIP.: 23,9 AGS.: 2,7
17 PURÉ DE CALABAZA RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 28,6 HC.: 73,4 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9	18 ARROZ CON MAGRO HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 778 PROT.: 26,8 HC.: 99 LIP.: 28,7 AGS.: 6,7	19 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6	20 PATATAS GUIADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 670 PROT.: 28,8 HC.: 81 LIP.: 23,1 AGS.: 3,2	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 31,8 HC.: 82,3 LIP.: 28 AGS.: 6,3	27 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5	28 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS SUPREMA BACALAO NOVAFRIGO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 18,3 HC.: 93,8 LIP.: 39,2 AGS.: 3,5
31 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 567 PROT.: 13,1 HC.: 73,1 LIP.: 21,7 AGS.: 2,3				

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
3 	4 	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 606 PROT.: 30,8 HC.: 67,4 LIP.: 21 AGS.: 4,3	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6 AGS.: 5,8
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41 HC.: 79,5 LIP.: 23,6 AGS.: 5	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6	14 POTAJE DE GARBANZOS SIN PESCADO TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 22,7 HC.: 84,2 LIP.: 27,3 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 26,8 HC.: 86,4 LIP.: 28,2 AGS.: 9,2	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3	21 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 21,8 HC.: 95,2 LIP.: 29 AGS.: 2
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON MAGRO TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4	27 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 782 PROT.: 38 HC.: 86,8 LIP.: 30,3 AGS.: 7,5	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

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
3	4	5	6	7
		<p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
10	11	12	13	14
<p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 57,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 680 PROT.: 30,6 HC.: 73,8 LIP.: 26,2 AGS.: 4,5</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
17	18	19	20	21
<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 96,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL SIN LECHE</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 746 PROT.: 36,1 HC.: 89,1 LIP.: 23,6 AGS.: 2,3</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
24	25	26	27	28
<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>PATATAS GUISADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 28,9 HC.: 54,3 LIP.: 30 AGS.: 5,9</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 699 PROT.: 32,5 HC.: 86,3 LIP.: 22,5 AGS.: 3,6</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
31				
<p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				

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
3 	4 	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6	14 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 12,1 AGS.: 2,6	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4	27 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

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

3	4	5	6	7
		<p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 661 PROT.: 39,4 HC.: 77,6 LIP.: 20,1 AGS.: 7,3</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 25,5 HC.: 91,9 LIP.: 8,7 AGS.: 2,5</p>
10	11	12	13	14
<p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 26,6 HC.: 55,6 LIP.: 24,9 AGS.: 4,6</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 715 PROT.: 34,6 HC.: 84,1 LIP.: 25,1 AGS.: 7,1</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
17	18	19	20	21
<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 33,1 HC.: 72,1 LIP.: 22,7 AGS.: 4,8</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 739 PROT.: 36,1 HC.: 90,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,5</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 24,9 HC.: 98,3 LIP.: 18,4 AGS.: 3</p>
24	25	26	27	28
<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA - ALÉRGICOS PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 25,2 HC.: 51,9 LIP.: 26,3 AGS.: 5,9</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,6 HC.: 91,9 LIP.: 14,1 AGS.: 4</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 692 PROT.: 32,6 HC.: 91,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,8</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 39 HC.: 62,9 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2</p>
31				
<p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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 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.