

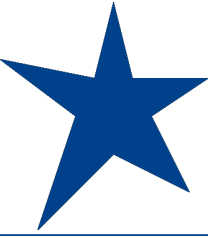

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
		<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>PIZZA BARBACOA</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 773 PROT.: 37,4 HC.: 75,4 LIP.: 35 AGS.: 5,8</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO</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>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<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 PICATOSTES</p> <p>LASAÑA DE CARNE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 27,6 HC.: 108 LIP.: 34,7 AGS.: 3</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 BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PAPAS FRITAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 822 PROT.: 35,2 HC.: 92,8 LIP.: 32,8 AGS.: 9,2</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>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<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.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>SAN JACOBOS PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 887 PROT.: 42,2 HC.: 76,4 LIP.: 31,2 AGS.: 8,2</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>FAJITAS DE POLLO ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 897 PROT.: 48,7 HC.: 112 LIP.: 24 AGS.: 3,7</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>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 5,6 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>PAPAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO</p> <p>HUEVOS RELLENOS CON ATÚN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 26,3 HC.: 74,2 LIP.: 36,7 AGS.: 13,5</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>CHURROS DE PESCADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 878 PROT.: 29,9 HC.: 107 LIP.: 35,4 AGS.: 5,8</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5</p>
<b>31</b>				
<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>				

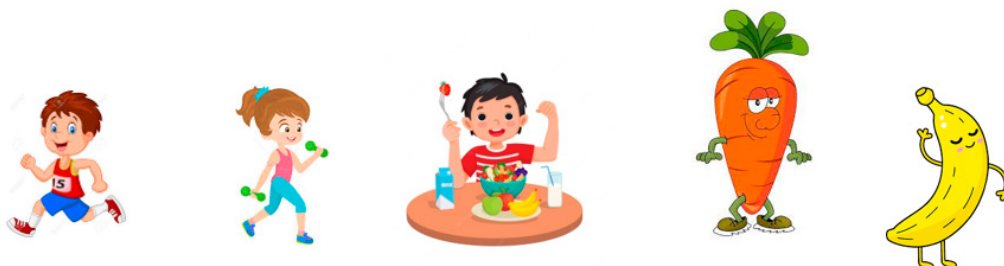
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.