

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>3</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 29 HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3</p>	<p>11</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>NUGGET DE POLLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1</p>	<p>23</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 612 PROT.: 28,6 HC.: 83,9 LIP.: 15,9 AGS.: 2,3</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7</p>
<p>28</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7</p>	<p>29</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>30</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 41,2 HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7</p>		

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.

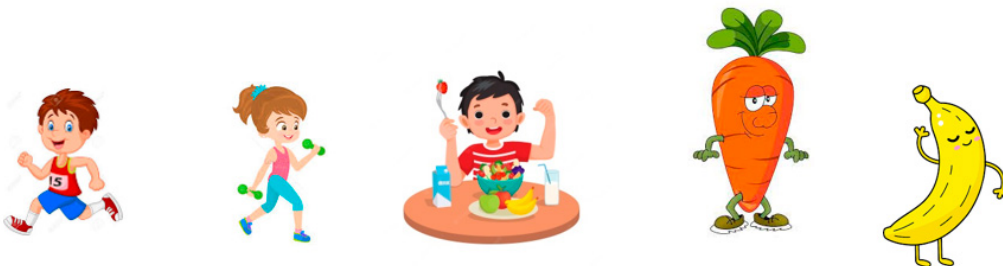
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>3</p> <p>PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS)</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 761 PROT.: 45,1 HC.: 77,7 LIP.: 28,6 AGS.: 6</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,4 LIP.: 25 AGS.: 5,6</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 29 HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1</p>	<p>9</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.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3</p>	<p>11</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA VARIADA KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 777 PROT.: 39,8 HC.: 90,4 LIP.: 26,5 AGS.: 5,3</p>	<p>23</p> <p>MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 682 PROT.: 24,1 HC.: 84,7 LIP.: 25,7 AGS.: 6,1</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7</p>
<p>28</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7</p>	<p>29</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGICOS AL HUEVO Y CELIACOS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>30</p> <p>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9</p>		

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

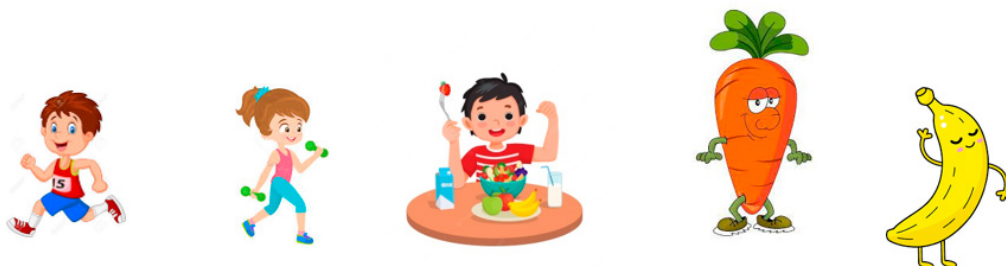
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	1	2	3	4
	PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3	ARROZ CON CALAMARES MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 40,6 HC.: 79,3 LIP.: 25,5 AGS.: 5,2
7	8	9	10	11
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE QUESO FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 47,7 HC.: 73,2 LIP.: 27 AGS.: 6,3	CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22	23	24	25
	ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1	MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 682 PROT.: 24,1 HC.: 84,7 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9	CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3	LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 47,5 HC.: 85,2 LIP.: 28,3 AGS.: 7
28	29	30		
PURÉ DE ESPINACAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9		

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

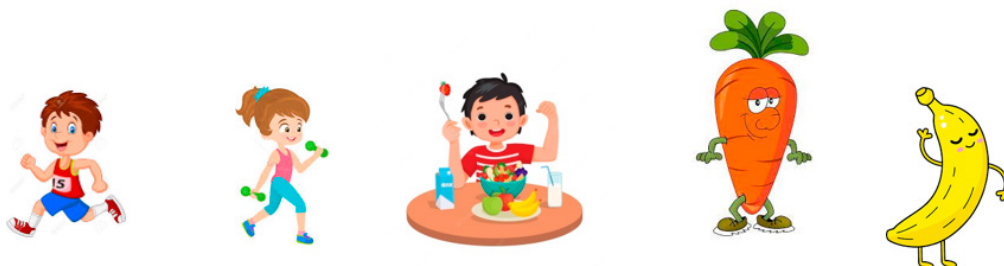
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>3</p> <p>PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS)</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3</p>	<p>4</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 17,4 HC.: 108 LIP.: 25,4 AGS.: 4,3</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 36,7 HC.: 78,5 LIP.: 30,6 AGS.: 8,2</p>	<p>11</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 773 PROT.: 39,8 HC.: 90,4 LIP.: 26,5 AGS.: 5,3</p>	<p>23</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 646 PROT.: 28,9 HC.: 86 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3</p>	<p>25</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 21,2 HC.: 71,8 LIP.: 27,2 AGS.: 6,5</p>
<p>28</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7</p>	<p>29</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS SIN GUIANTES</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 35,2 HC.: 90,1 LIP.: 30,4 AGS.: 7,4</p>		

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

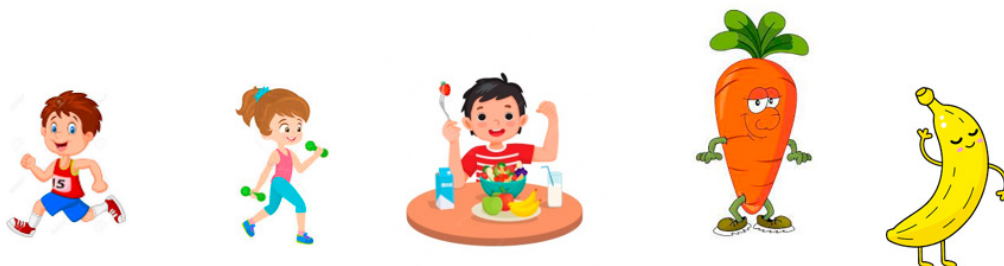
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3</p>	<p>2</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 851 PROT.: 38,1 HC.: 93,1 LIP.: 34,5 AGS.: 7,4</p>	<p>3</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN - ALÉRGICOS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 31,8 HC.: 84 LIP.: 27,3 AGS.: 5,3</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 29 HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 656 PROT.: 33,8 HC.: 85,3 LIP.: 17,3 AGS.: 3,6</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3</p>	<p>11</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA VARIADA KCAL.: 761 PROT.: 30,9 HC.: 89,8 LIP.: 28,6 AGS.: 5,6</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1</p>	<p>23</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 630 PROT.: 34,2 HC.: 76,2 LIP.: 19 AGS.: 4,4</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7</p>
<p>28</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7</p>	<p>29</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 708 PROT.: 17,9 HC.: 98,2 LIP.: 23,9 AGS.: 3,1</p>	<p>30</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 769 PROT.: 41,2 HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7</p>		

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

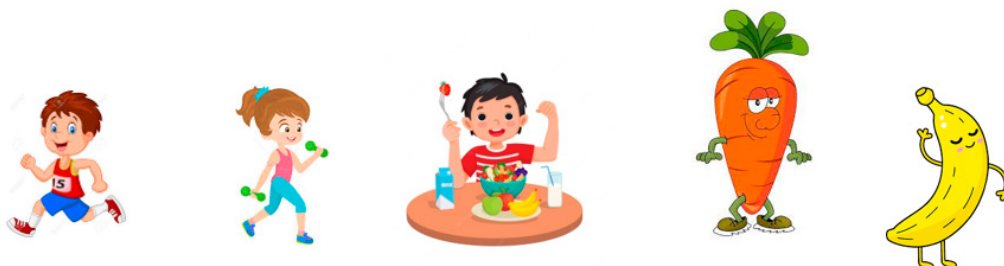
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>3</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 47,1 HC.: 69,1 LIP.: 24,6 AGS.: 2,4</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1</p>
<p>7</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 26,7 HC.: 91 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 76,1 PROT.: 1,4 HC.: 4,6 LIP.: 5,5 AGS.: 0,8</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0</p>	<p>11</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4</p>
<p>14</p> 	<p>15</p> 	<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> 
<p>21</p> 	<p>22</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1</p>	<p>23</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 34,7 HC.: 56,6 LIP.: 32,8 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7</p>
<p>28</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7</p>	<p>29</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>30</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 30,2 AGS.: 5,4</p>		

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

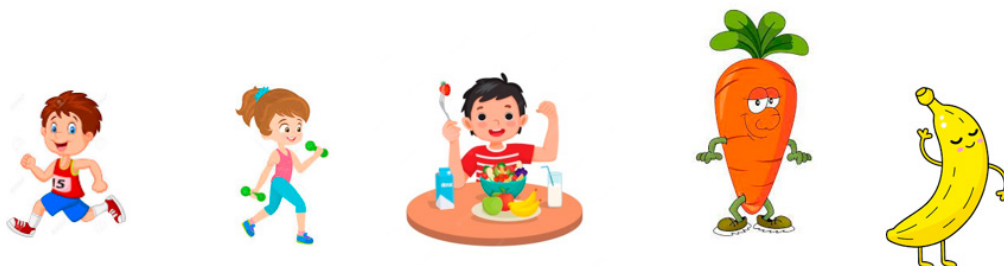
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3	2 ARROZ CON CALAMARES MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4	3 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3	4 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1
7 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6	8 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 29 HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1	9 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5	10 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4	11 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1	23 ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9	24 CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3	25 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7
28 PURÉ DE ESPINACAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7	29 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7	30 GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 769 PROT.: 41,2 HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7		

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

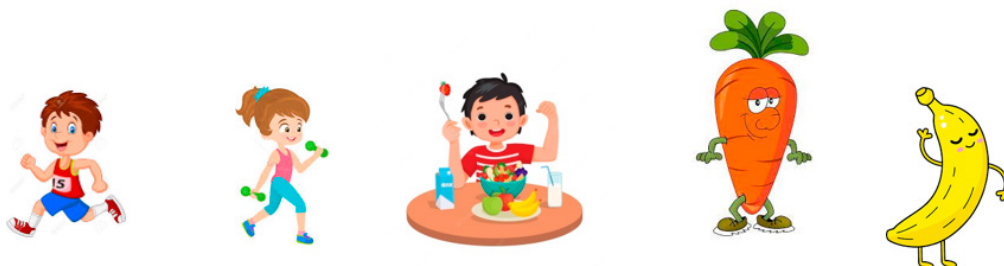
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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	4
	PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3	ARROZ CON CALAMARES MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1
7	8	9	10	11
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 34,9 HC.: 78,9 LIP.: 20 AGS.: 4,9	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 29,2 HC.: 73 LIP.: 22,1 AGS.: 4,1	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 626 PROT.: 29,3 HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 771 PROT.: 44,3 HC.: 98,8 LIP.: 19,5 AGS.: 5,4	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
	ARROZ CON VERDURITAS POLLO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 30,2 HC.: 79,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,4	ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9	CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 683 PROT.: 34,8 HC.: 61,6 LIP.: 30,8 AGS.: 5,6	LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7
28	29	30		
PURÉ DE ESPINACAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 554 PROT.: 19,3 HC.: 56,3 LIP.: 25,8 AGS.: 8,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 26,4 HC.: 87,7 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 756 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 30,2 AGS.: 5,4		

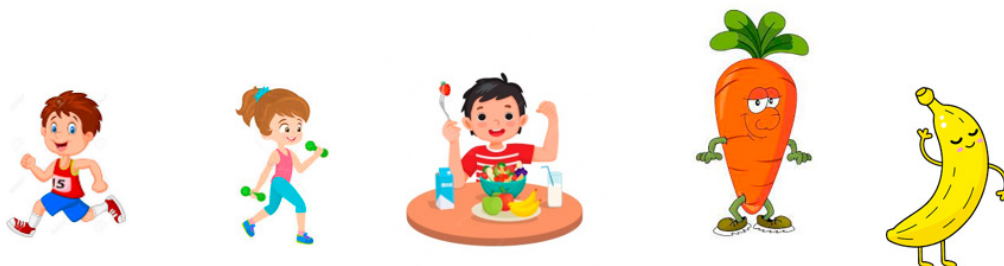
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.