

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6</p>	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 937 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 44,3 AGS.: 11,4</p>	<p>4</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8</p>	<p>5</p> <p>PAPAS GRATINADAS CON QUESO Y BACON</p> <p>BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 41,8 HC.: 69,3 LIP.: 32 AGS.: 11,2</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6</p>
<p>9</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN CROQUETAS DE JAMÓN COCIDO</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 878 PROT.: 20,5 HC.: 80,8 LIP.: 50,7 AGS.: 4,4</p>	<p>11</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>12</p> <p>LASAÑA</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 35,4 HC.: 69,3 LIP.: 39,4 AGS.: 6,2</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8</p>
<p>16</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6</p>	<p>17</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 15,1 HC.: 102 LIP.: 27,4 AGS.: 3,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>CHURROS DE PESCADO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 881 PROT.: 29,8 HC.: 92,1 LIP.: 41,7 AGS.: 10,2</p>	<p>20</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>SAN JACOBO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>HELADO</p> <p>KCAL.: 886 PROT.: 35,9 HC.: 90,1 LIP.: 40,8 AGS.: 10,9</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</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.