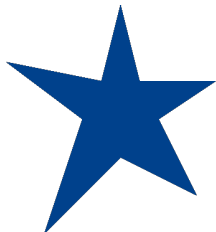


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 23,8 HC.: 65,9 LIP.: 41,4 AGS.: 11	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 654 PROT.: 29,7 HC.: 74,9 LIP.: 24 AGS.: 4,9	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 22,7 HC.: 79,6 LIP.: 22,5 AGS.: 2,7	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	19 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA REBOZADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	26 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA RABAS DE CALAMAR REBOZADAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 796 PROT.: 28,7 HC.: 82,6 LIP.: 28,9 AGS.: 5,9			

Pan integral todos los martes y 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.

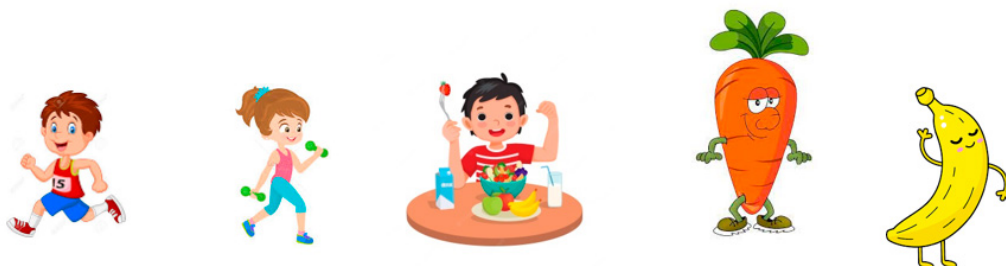
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



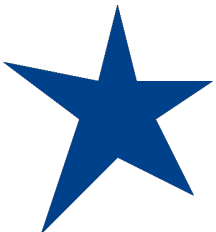
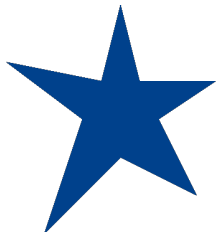
A TENER EN CUENTA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 699 PROT.: 39,8 HC.: 82,1 LIP.: 24,6 AGS.: 4,9	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS HAMBURGUESA (ALERGIAS) EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 22,7 HC.: 79,6 LIP.: 22,5 AGS.: 2,7	18 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,5 AGS.: 8,1	19 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA REBOZADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38 HC.: 84 LIP.: 29 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	26 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 26 HC.: 93,5 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (CELIACOS Y HUEVO) ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9			

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

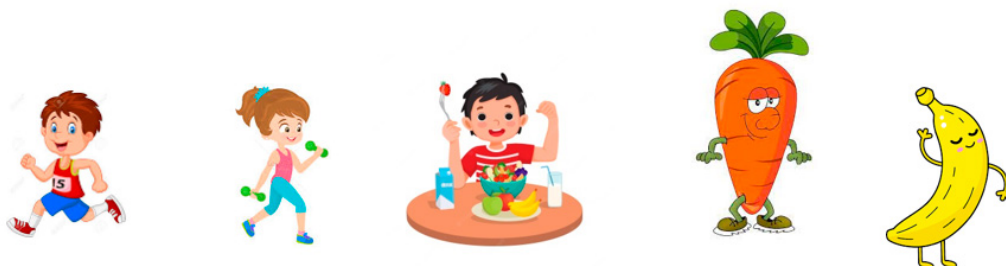
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



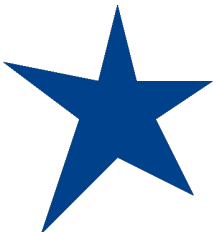
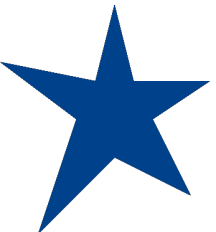
A TENER EN CUENTA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 699 PROT.: 33,8 HC.: 82,1 LIP.: 24,6 AGS.: 4,8	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 30,6 HC.: 68,3 LIP.: 32,8 AGS.: 9,3
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 663 PROT.: 39,5 HC.: 65,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,7	18 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,4 AGS.: 8,2	19 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7 AGS.: 5,2	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	26 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 26 HC.: 93,5 LIP.: 28,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (CELIACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 25,5 HC.: 92,2 LIP.: 21,1 AGS.: 4,4			

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

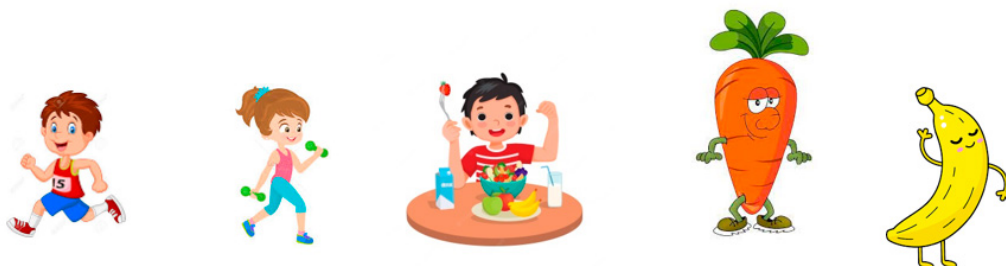
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



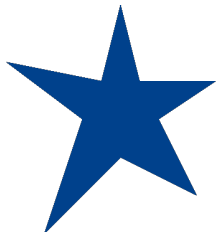
A TENER EN CUENTA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 654 PROT.: 29,7 HC.: 74,9 LIP.: 24 AGS.: 4,9	12 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 21,6 HC.: 70,1 LIP.: 27,2 AGS.: 4,1
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS HAMBURGUESA (ALERGIAS) EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 588 PROT.: 21,3 HC.: 60,1 LIP.: 27,3 AGS.: 8,6	18 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	19 SOPA DE ESTRELLITAS MERLUZA REBOZADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y BECHAMEL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO POLLO ASADO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 596 PROT.: 33,3 HC.: 50,2 LIP.: 27,2 AGS.: 6,7	26 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 677 PROT.: 29,5 HC.: 87,7 LIP.: 20,9 AGS.: 4,5			

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

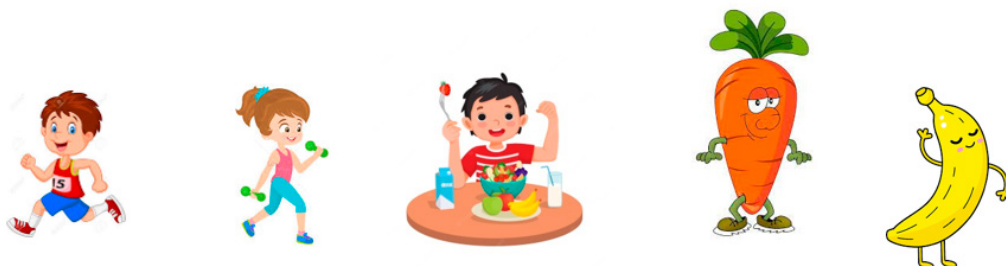
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

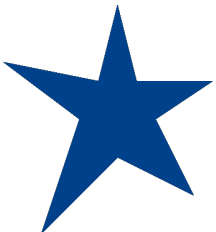
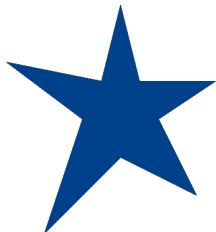


A TENER EN CUENTA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 687 PROT.: 36,9 HC.: 69,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,5	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 22,7 HC.: 79,6 LIP.: 22,5 AGS.: 2,7	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	19 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,9 HC.: 77,3 LIP.: 27 AGS.: 5,9
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 38,6 HC.: 73,2 LIP.: 27,9 AGS.: 5,1	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	26 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 16,7 HC.: 98,2 LIP.: 22,1 AGS.: 2,4
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 36 HC.: 80,7 LIP.: 25,1 AGS.: 6			

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

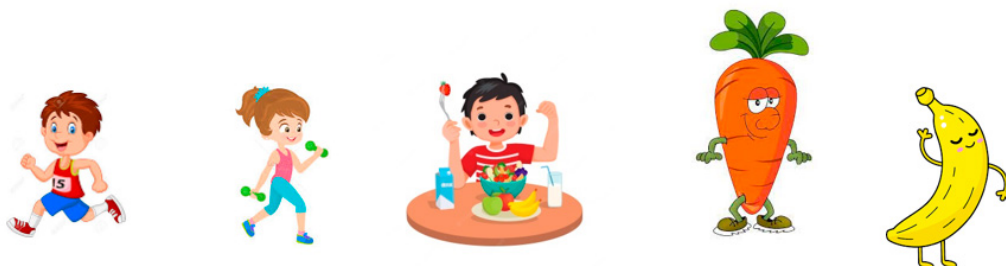
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



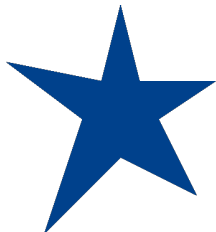
A TENER EN CUENTA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 640 PROT.: 30 HC.: 70,9 LIP.: 23,1 AGS.: 3	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 22,7 HC.: 79,6 LIP.: 22,5 AGS.: 2,7	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 683 PROT.: 30,6 HC.: 74,4 LIP.: 26,2 AGS.: 4,5	19 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA REBOZADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 707 PROT.: 47,5 HC.: 61,5 LIP.: 25,2 AGS.: 4,6	26 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 624 PROT.: 26,1 HC.: 83,4 LIP.: 18 AGS.: 2,6			

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

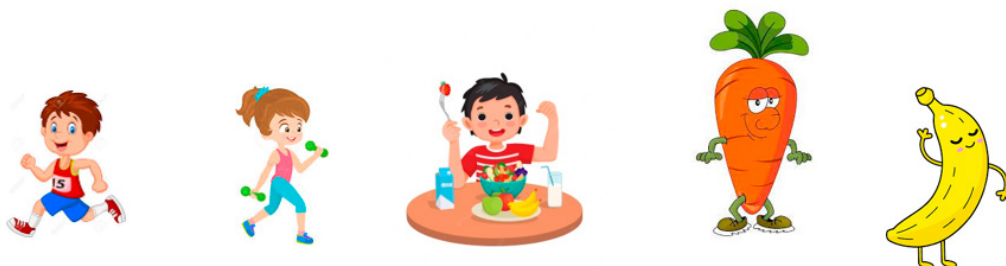
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



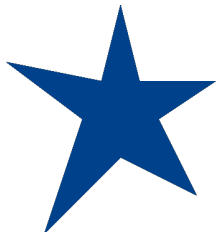
A TENER EN CUENTA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 654 PROT.: 29,7 HC.: 74,9 LIP.: 24 AGS.: 4,9	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	19 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA REBOZADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	26 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 21,1 AGS.: 4,4			

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

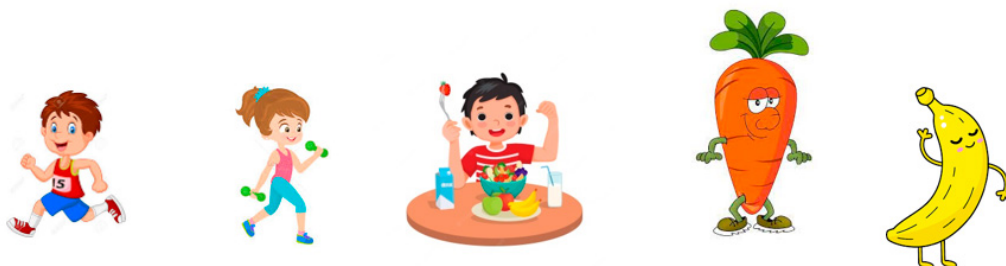
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



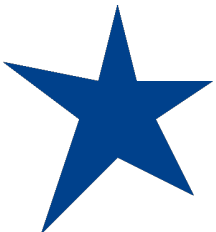
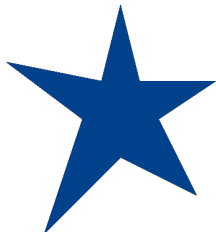
A TENER EN CUENTA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 24,7 HC.: 71,9 LIP.: 31,5 AGS.: 9,9	9 ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	10 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO ABADEJO HORNEADO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 690 PROT.: 29,5 HC.: 88,9 LIP.: 21,9 AGS.: 3,6	12 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 25,5 HC.: 68,7 LIP.: 22,9 AGS.: 4
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUEER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	16 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 29 HC.: 65,3 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 2,4	18 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 677 PROT.: 30,7 HC.: 79,4 LIP.: 24,2 AGS.: 4,6	19 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 35,2 HC.: 80,8 LIP.: 21,7 AGS.: 3,5
22 PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	23 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 33,6 HC.: 73,8 LIP.: 21,4 AGS.: 2,9	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	25 LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA POLLO ASADO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 700 PROT.: 47,6 HC.: 66,5 LIP.: 23,2 AGS.: 4,7	26 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
29 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	30 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 624 PROT.: 26,1 HC.: 83,4 LIP.: 18 AGS.: 2,6			

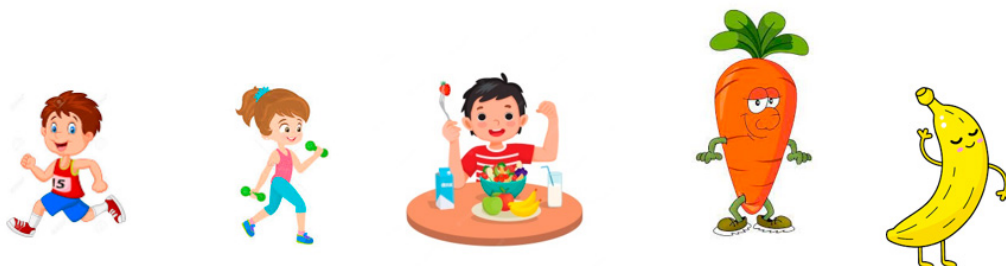
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com