

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        | <b>1</b><br>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA<br>POLLO ASADO<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 637 PROT.: 29,3<br>HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9                               | <b>2</b><br>ARROZ CON CALAMARES<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 758 PROT.: 27<br>HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9           | <b>3</b><br>LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 612 PROT.: 33,4<br>HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8                 |
| <b>6</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA<br>PATATAS ASADAS AL HORNO<br>FRUTA<br>KCAL.: 602 PROT.: 30,5<br>HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5                        | <b>7</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 699 PROT.: 27,6<br>HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5 | <b>8</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA DE ZANAHORIA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 605 PROT.: 23,3<br>HC.: 84,7 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3 | <b>9</b><br>LASAÑA<br>ESCALOPE DE POLLO<br>ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 909 PROT.: 55,8<br>HC.: 72,4 LIP.: 42,3 AGS.: 6,9            | <b>10</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 641 PROT.: 31,7<br>HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2                         |
| <b>13</b><br>ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 739 PROT.: 23,9<br>HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7 | <b>14</b><br>ARROZ CON JAMÓN<br>ATÚN EN MOJO HERVIDO CANARIO<br>PAPAS ARRUGADAS<br>YOGUR<br>KCAL.: 993 PROT.: 39,1<br>HC.: 111 LIP.: 41,5 AGS.: 8,7                                    | <b>15</b><br>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN<br>POLLO ASADO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 740 PROT.: 41,8<br>HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2                     | <b>16</b><br>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO<br>MAGRO CON TOMATE<br>PATATAS ASADAS AL HORNO<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 876 PROT.: 47,1<br>HC.: 94,8 LIP.: 32,1 AGS.: 4,7 | <b>17</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>MERLUZA FRITA EMPANADA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 791 PROT.: 37,3<br>HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8 |
| <b>20</b><br>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 712 PROT.: 46,7<br>HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7                                   | <b>21</b><br>PURÉ DE CALABACÍN<br>SAN JACOBOS<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 805 PROT.: 22<br>HC.: 108 LIP.: 59,3 AGS.: 3,6                                                     | <b>22</b><br>ARROZ TRES DELICIAS<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 684 PROT.: 30,9<br>HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3             | <b>23</b><br>CANELONES DE CARNE<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 986 PROT.: 54,8<br>HC.: 79,9 LIP.: 47,8 AGS.: 9                     | <b>24</b><br>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA<br>ABADEJO EN SALSA VERDE<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 658 PROT.: 25,9<br>HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6      |
| <b>27</b><br>PURÉ DE CALABAZA<br>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA<br>PATATAS FRITAS A CUADROS<br>FRUTA<br>KCAL.: 739 PROT.: 21,2<br>HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2                  | <b>28</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>TORTILLA DE PAPAS<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 672 PROT.: 16,5<br>HC.: 94,2 LIP.: 22,3 AGS.: 4,5                         | <b>29</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>MERLUZA REBOZADA<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 671 PROT.: 36,2<br>HC.: 75,7 LIP.: 19,8 AGS.: 3                          | <b>30</b><br>PAELLA MIXTA<br>CROQUETAS DE POLLO<br>ENSALADA DE ZANAHORIA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 879 PROT.: 32,6<br>HC.: 77,3 LIP.: 47,9 AGS.: 14,5          | <b>31</b><br>                                                                              |

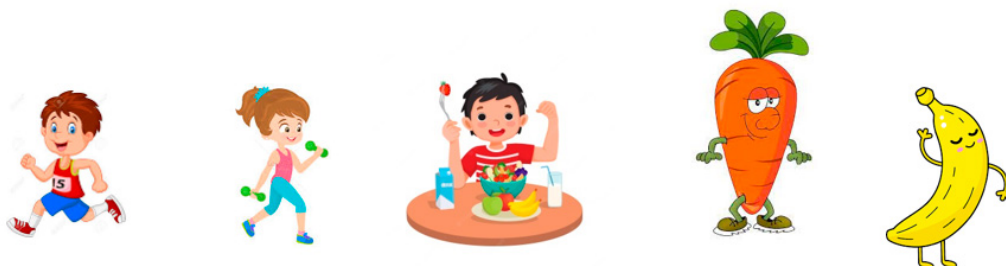
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.



ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification



### 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