

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,7 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 PASTA INTEGRAL CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 677 PROT.: 16,3 HC.: 95,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 671 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 19,8 AGS.: 3	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 

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.

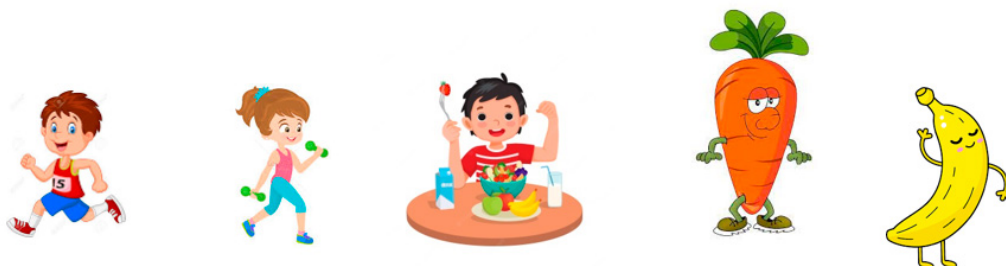
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

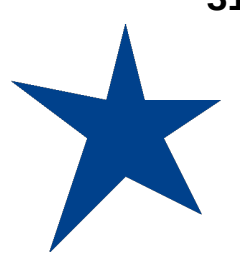
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,7 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 4,5	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 27,7 AGS.: 7,7	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 685 PROT.: 13 HC.: 102 LIP.: 22,3 AGS.: 2,2	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

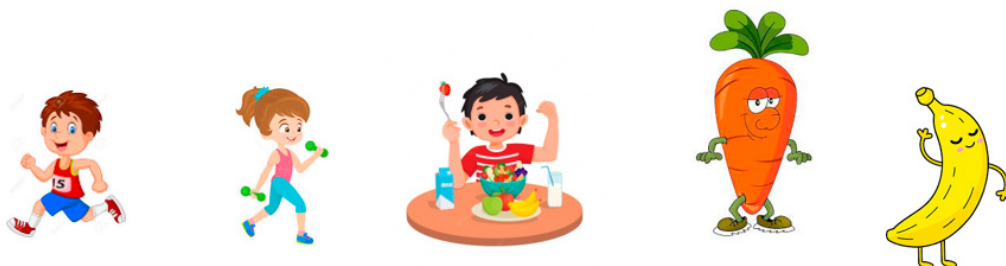
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas 	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.

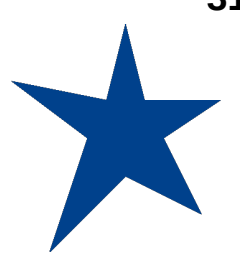


A TENER EN CUENTA

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 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 870 PROT.: 32,1 HC.: 103 LIP.: 35,1 AGS.: 11,4	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 40,7 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 5,6	8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS FILETE DE PAVO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 700 PROT.: 30,1 HC.: 80,8 LIP.: 25,7 AGS.: 4,5	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 43,5 HC.: 73,1 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 663 PROT.: 29,3 HC.: 96,2 LIP.: 16,1 AGS.: 2,9	23 SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 27,7 AGS.: 7,7	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,7 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,3 HC.: 87,1 LIP.: 26 AGS.: 6,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 

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

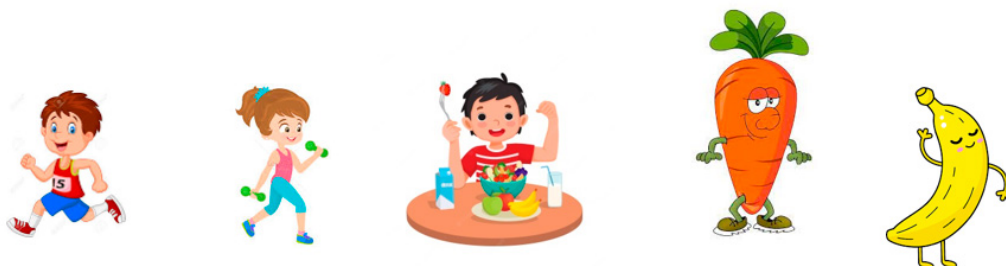
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 25,6 HC.: 84,2 LIP.: 17,5 AGS.: 2,7
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 728 PROT.: 29,2 HC.: 97,4 LIP.: 26,4 AGS.: 5,7	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 737 PROT.: 34 HC.: 72,4 LIP.: 32,2 AGS.: 7,5	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 MACARRONES ECOLÓGICOS CON VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 30,9 HC.: 101 LIP.: 20,5 AGS.: 3,1
20 MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 12 HC.: 98,8 LIP.: 24,7 AGS.: 2,6	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISANTES MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 673 PROT.: 30 HC.: 94,8 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 36,7 HC.: 78,5 LIP.: 25,6 AGS.: 7,7	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 685 PROT.: 13 HC.: 102 LIP.: 22,3 AGS.: 2,2	29 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 548 PROT.: 24,8 HC.: 63,8 LIP.: 19,3 AGS.: 3	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 

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

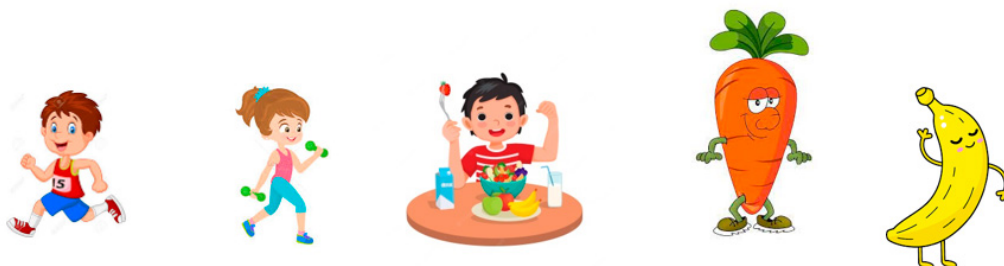
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 730 PROT.: 26,4 HC.: 86,3 LIP.: 29,7 AGS.: 8,1	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 40,5 HC.: 66,7 LIP.: 22 AGS.: 4,4
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 659 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BURGUER MEAT A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 24,7 HC.: 85,7 LIP.: 29,8 AGS.: 2,2	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 14,3 HC.: 85,7 LIP.: 19,8 AGS.: 1,8
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 38,5 HC.: 93,8 LIP.: 30 AGS.: 6,8	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 37,6 HC.: 82,7 LIP.: 26,6 AGS.: 5
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS ESCALOPE DE TERNERA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 33,7 HC.: 97 LIP.: 31,4 AGS.: 6,9	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS FILETE DE CERDO - ALÉRGICOS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 726 PROT.: 36,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,1 AGS.: 5,9
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 685 PROT.: 13 HC.: 102 LIP.: 22,3 AGS.: 2,2	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 641 PROT.: 39,6 HC.: 62,4 LIP.: 21,2 AGS.: 4,3	30 ARROZ CON MAGRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 35,5 HC.: 62 LIP.: 31,9 AGS.: 8,7	31 

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

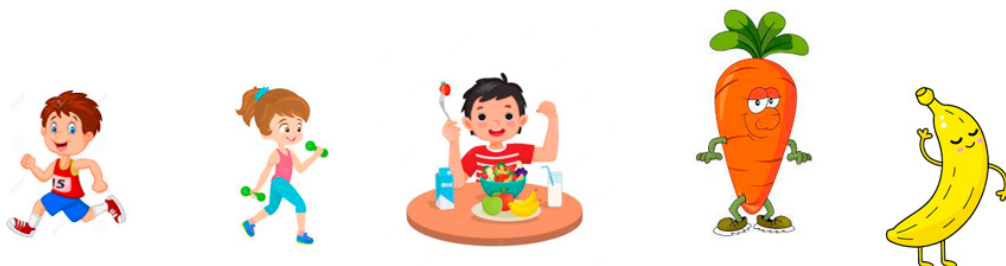
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 744 PROT.: 27,3 HC.: 98,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,2	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA KCAL.: 678 PROT.: 42,9 HC.: 61,5 LIP.: 24,1 AGS.: 4	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR DE SOJA KCAL.: 672 PROT.: 38,9 HC.: 60,7 LIP.: 27 AGS.: 5,5	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR DE SOJA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 677 PROT.: 16,3 HC.: 95,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 684 PROT.: 41,8 HC.: 58,6 LIP.: 29,6 AGS.: 5,7	31 

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

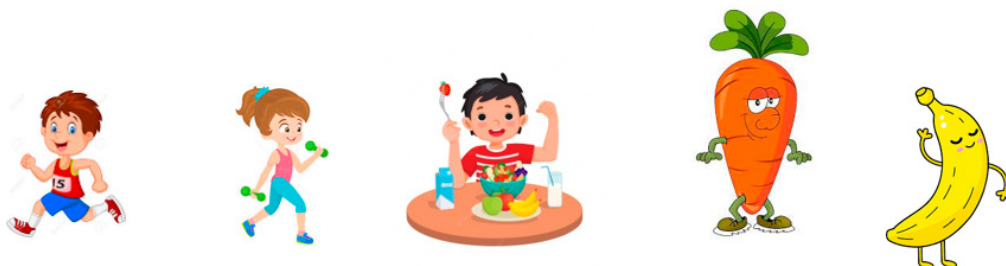
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 ESPIRALES CON TOMATE - ALÉRGICOS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 685 PROT.: 13 HC.: 101,9 LIP.: 22,3 AGS.: 2,2	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 

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

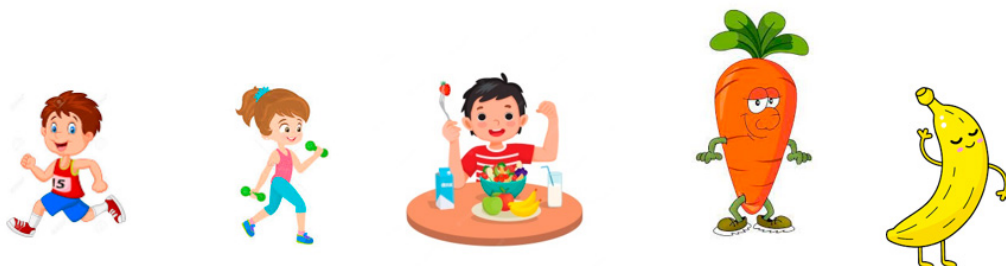
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

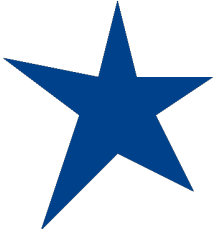
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 621 PROT.: 30,2 HC.: 72,3 LIP.: 20,9 AGS.: 4,3	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA VARIADA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 672 PROT.: 43 HC.: 66,5 LIP.: 22,1 AGS.: 4,1	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 36,2 HC.: 76,7 LIP.: 15,2 AGS.: 2,1
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 651 PROT.: 19,4 HC.: 81,2 LIP.: 24,7 AGS.: 4,4	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 722 PROT.: 38,4 HC.: 78,7 LIP.: 25,8 AGS.: 6,1	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 771 PROT.: 44,3 HC.: 98,8 LIP.: 19,5 AGS.: 5,4	24 PASTA INTEGRAL CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON MAÍZ FRUTA VARIADA KCAL.: 658 PROT.: 25,9 HC.: 90,4 LIP.: 18,8 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22,1 HC.: 86,1 LIP.: 29,3 AGS.: 1,6	28 PASTA INTEGRAL CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE PEPINO FRUTA VARIADA KCAL.: 636 PROT.: 16,1 HC.: 88,6 LIP.: 22,1 AGS.: 4	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 2,7	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 678 PROT.: 41,9 HC.: 63,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5,8	31 

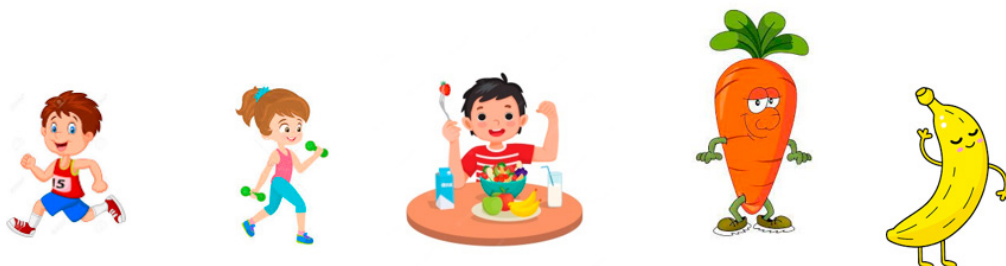
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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