

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 1 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7 | 2 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7 | 3 PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8 | 4 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 774 PROT.: 36,3 HC.: 81,5 LIP.: 32,7 AGS.: 8 | 5  |
| 8  | 9 PURÉ DE CALABACÍN PICATOSTES LASAÑA FRUTA KCAL.: 815 PROT.: 29,6 HC.: 93 LIP.: 33,8 AGS.: 3,2 | 10 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2 | 11 PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 881 PROT.: 45,2 HC.: 92,5 LIP.: 34,5 AGS.: 13,4 | 12 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6 |
| 15 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6 | 16 CROQUETAS DE JAMÓN COCIDO EMPAÑADILLAS DE ATÚN POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 27,4 HC.: 63,4 LIP.: 35,6 AGS.: 6,6 | 17 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1 | 18 RANCHO CANARIO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8 | 19 PANINI DE JAMÓN Y QUESO FLAMENQUINES ENSALADA DE MAÍZ TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 854 PROT.: 34,3 HC.: 82,8 LIP.: 41 AGS.: 6,8 |
| 22  | 23  | 24  | 25  | 26  |
| 29  | 30  | 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 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.