

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 EMPANADA 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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN LASAÑA FRUTA VARIADA KCAL.: 692 PROT.: 27,1 HC.: 77,6 LIP.: 28,3 AGS.: 2,5	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 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9	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 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	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 		

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.

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 CON TOMATE APTA PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 23 HC.: 107 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9	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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	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 SOPA DE FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9	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 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	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 SIN GLUTEN TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8	19 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	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 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 767 PROT.: 42,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,2 AGS.: 5</p>	<p>2 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 23 HC.: 107 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p>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</p>	<p>4 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2</p>	<p>5 </p>
<p>8 </p>	<p>9 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</p>	<p>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</p>	<p>11 SOPA DE FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9</p>	<p>12 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 830 PROT.: 34,2 HC.: 72 LIP.: 41,8 AGS.: 11,9</p>
<p>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</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</p>	<p>17 ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 32,7 HC.: 95,3 LIP.: 22,1 AGS.: 4,4</p>	<p>18 RANCHO CANARIO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO FRESCO YOGUR NATURAL KCAL.: 618 PROT.: 23,3 HC.: 57,4 LIP.: 30,5 AGS.: 6,9</p>	<p>19 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4</p>
<p>22 </p>	<p>23 </p>	<p>24 </p>	<p>25 </p>	<p>26 </p>
<p>29 </p>	<p>30 </p>	<p>31 </p>		

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE APTO PARA ALÉRGICOS A FRUTOS SECOS Y A LA SOJA TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 22,9 HC.: 90,6 LIP.: 34,6 AGS.: 7,3	2 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) MERLUZA FRITA EMPANADA 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 PATATAS GUIADAS A LA MARINERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 39,3 HC.: 64,5 LIP.: 32,7 AGS.: 8,8	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	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 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES YOGUR NATURAL KCAL.: 681 PROT.: 39 HC.: 76,6 LIP.: 23 AGS.: 9	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 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 26,5 HC.: 83,9 LIP.: 36,9 AGS.: 10,6	16 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	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 (SIN GARBAÑOS) TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 622 PROT.: 28 HC.: 60,5 LIP.: 28,3 AGS.: 7	19 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	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.



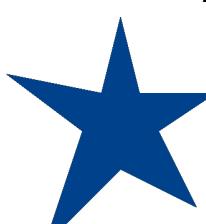
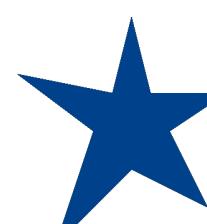
IMPORTANTE

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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</p>	<p>2 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 33,5 HC.: 84,2 LIP.: 26,6 AGS.: 5,5</p>	<p>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</p>	<p>4 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2</p>	<p>5 </p>
<p>8 </p>	<p>9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</p>	<p>10 ARROZ CON TOMATE LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 761 PROT.: 22,2 HC.: 88,6 LIP.: 33,2 AGS.: 10</p>	<p>11 SOPA DE PICADILLO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1</p>	<p>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</p>
<p>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</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</p>	<p>17 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 32,7 HC.: 95,3 LIP.: 22,1 AGS.: 4,4</p>	<p>18 RANCHO CANARIO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8</p>	<p>19 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 759 PROT.: 42,6 HC.: 58,1 LIP.: 38,3 AGS.: 9,6</p>
<p>22 </p>	<p>23 </p>	<p>24 </p>	<p>25 </p>	<p>26 </p>
<p>29 </p>	<p>30 </p>	<p>31 </p>		

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.

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.: 5,2 AGS.: 4,7	2 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA FRITA EMPANADA 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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45 HC.: 67,5 LIP.: 30 AGS.: 5,4	5
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	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 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3	12 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 25,8 HC.: 73,8 LIP.: 28 AGS.: 5,4
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 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	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 DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 673 PROT.: 24 HC.: 72,5 LIP.: 28,2 AGS.: 3,7	19 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4
22 	23 	24 	25 	26
29 	30 	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.

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 EMPANADA 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 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS FRITAS FRUTA VARIADA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	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 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9	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 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	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 ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 814 PROT.: 38,6 HC.: 87,9 LIP.: 32,3 AGS.: 4,9
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	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.



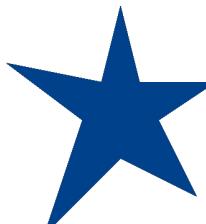
IMPORTANTE

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.

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 AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 27,7 HC.: 87,7 LIP.: 19,7 AGS.: 3,5	3 PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PAPAS AL VAPOR FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 44,5 HC.: 77,2 LIP.: 23,3 AGS.: 6,2	4 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 763 PROT.: 45,1 HC.: 72,5 LIP.: 28 AGS.: 5,5	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS PAPAS AL VAPOR FRUTA VARIADA KCAL.: 586 PROT.: 32 HC.: 71,7 LIP.: 16,5 AGS.: 3,7	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 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 661 PROT.: 39,9 HC.: 89,1 LIP.: 13,8 AGS.: 4,2	12 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 617 PROT.: 22,1 HC.: 71,4 LIP.: 24,3 AGS.: 4,6
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 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 30,2 HC.: 73 LIP.: 21,1 AGS.: 4,3	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 FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 598 PROT.: 23,7 HC.: 58,4 LIP.: 27,6 AGS.: 5,1	19 PANINI DE JAMÓN Y QUESO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 814 PROT.: 38,6 HC.: 87,9 LIP.: 32,3 AGS.: 4,9
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 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.