

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 873 PROT.: 25,4 HC.: 115 LIP.: 32,6 AGS.: 4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 PANINI DE JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 802 PROT.: 45,8 HC.: 70,2 LIP.: 36,6 AGS.: 6,1	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE SOJA Y MIEL ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 722 PROT.: 26,3 HC.: 77,5 LIP.: 31,8 AGS.: 7,1	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 791 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 24,7 AGS.: 5,9	12 PAPAS REVOLCONAS ABADEJO EMPANADO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 715 PROT.: 30,5 HC.: 74,7 LIP.: 30,6 AGS.: 9	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
16 	17 	18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA QUESO TIERNO LASAÑA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 30,6 HC.: 77 LIP.: 39,1 AGS.: 6,6	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ESCALOPE DE CERDO GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 792 PROT.: 37,6 HC.: 85,8 LIP.: 30,7 AGS.: 9,9	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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.