

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

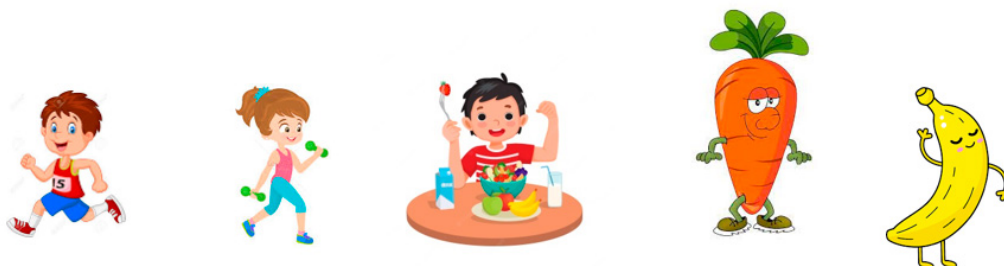
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com