

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	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 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	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 JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE SOJA Y MIEL ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	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 A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	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 LASAÑA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 27,2 HC.: 76,6 LIP.: 33,8 AGS.: 3,2	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	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

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
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	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 FIDEUÁ DE PESCADO ALERGIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,2 HC.: 71,6 LIP.: 35,5 AGS.: 7,7	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 VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 805 PROT.: 35,3 HC.: 104 LIP.: 24,9 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	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 FIDEOS CON PESCADO APTO ALERGIAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 582 PROT.: 11,3 HC.: 91,6 LIP.: 16,9 AGS.: 1,4	19 MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 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 POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAQUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	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

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
2 	3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 735 PROT.: 43,5 HC.: 65,6 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8	5 FIDEUÁ DE PESCADO ALÉRGICAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	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 VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL LIMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 36,8 HC.: 67,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,1
16 	17 	18 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 586 PROT.: 28,1 HC.: 77,6 LIP.: 16,7 AGS.: 3,5	19 MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 45,2 HC.: 73,6 LIP.: 23,6 AGS.: 5,3	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAQUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	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

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
2 	3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 28,5 HC.: 103 LIP.: 21,3 AGS.: 3,4	4 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 650 PROT.: 22,8 HC.: 62,7 LIP.: 32,2 AGS.: 6,4	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 23,2 HC.: 89,4 LIP.: 32,9 AGS.: 9,8
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,6 HC.: 66 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 MACARRÓNES ECOLÓGICOS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 16,3 HC.: 93,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4
16 	17 	18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES ECOLÓGICOS EN SALSA DE ZANAHORIA 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 MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 26,5 HC.: 90 LIP.: 35,5 AGS.: 7,4	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 817 PROT.: 50,8 HC.: 76,3 LIP.: 32,1 AGS.: 8,6	27 PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 26,8 HC.: 60,9 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7

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
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 756 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 24,6 AGS.: 5,3	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 FIDEUA SIN ALÉRGENOS DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,5 HC.: 69,8 LIP.: 30,2 AGS.: 7,1	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 VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 33 HC.: 88,9 LIP.: 26,8 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	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 A LA RIOJANA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 37,8 HC.: 72,8 LIP.: 27,4 AGS.: 6,8	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 TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 583 PROT.: 14,3 HC.: 88,8 LIP.: 16,6 AGS.: 1,5	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 TORTILLA FRANCESAS SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 22,2 HC.: 90,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
23 LENTEJAS GUIADAS 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 POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 762 PROT.: 36,5 HC.: 89 LIP.: 27,2 AGS.: 5,7	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 42,2 HC.: 71 LIP.: 25,4 AGS.: 5,2

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
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	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 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 750 PROT.: 39,9 HC.: 64,5 LIP.: 34,4 AGS.: 6	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 VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 24,5 HC.: 64,3 LIP.: 30,4 AGS.: 6	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 A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 692 PROT.: 42,9 HC.: 63,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,2	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS CALABACÍN SALTEADO 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 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 DE SOJA 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 POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR DE SOJA KCAL.: 781 PROT.: 54,1 HC.: 74,5 LIP.: 26,3 AGS.: 6,1	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	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 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	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 VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	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 A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	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 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 POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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
2 	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 98,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	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 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 744 PROT.: 39,9 HC.: 69,5 LIP.: 32,5 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 VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 21,2 HC.: 61,7 LIP.: 25,9 AGS.: 5,9	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA DE POLLO PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 654 PROT.: 24,6 HC.: 101 LIP.: 12,9 AGS.: 2,1	12 PAPAS JARDINERA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 534 PROT.: 28 HC.: 64,2 LIP.: 16,6 AGS.: 3	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 573 PROT.: 24,3 HC.: 57,7 LIP.: 22,4 AGS.: 2,4
16 	17 	18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA FRANCESA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 501 PROT.: 17,6 HC.: 74,5 LIP.: 16,3 AGS.: 1,3	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 36,8 HC.: 77,4 LIP.: 25 AGS.: 4,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 22,4 HC.: 89 LIP.: 14,9 AGS.: 2,3
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 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 469 PROT.: 16,2 HC.: 66,2 LIP.: 12,6 AGS.: 2,2	25 ARROZ CON POLLO ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 707 PROT.: 30,3 HC.: 89,6 LIP.: 23,6 AGS.: 4	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 775 PROT.: 54,2 HC.: 77,5 LIP.: 24,3 AGS.: 1,6	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 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.