

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

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.

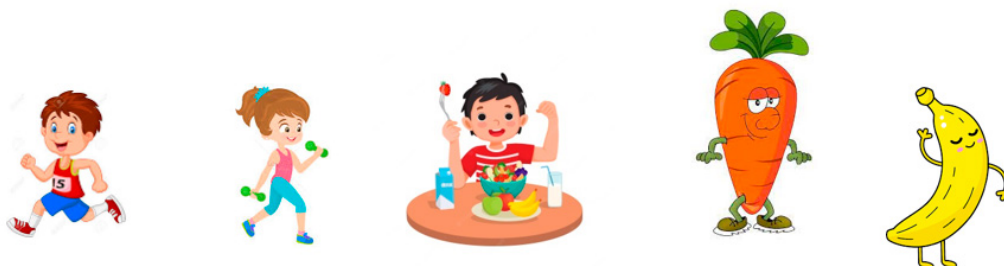
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

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

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

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

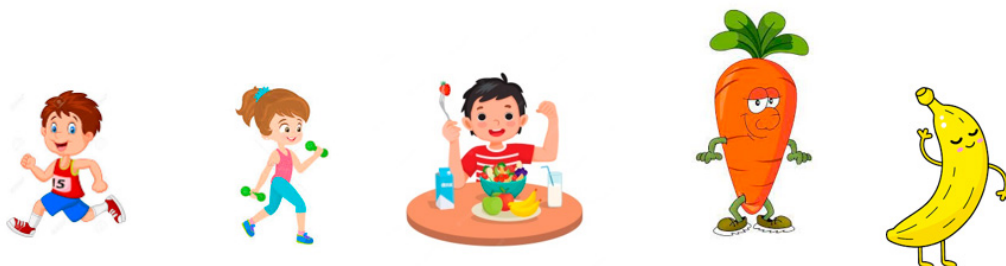
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten), patatas 	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.



SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> 	<p>3</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE PIÑA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 43,5 HC.: 65,6 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8</p>	<p>5</p> <p>FIDEUÁ DE PESCADO ALERGIAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA 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 VERDURITAS</p> <p>ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</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>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2</p>	<p>12</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 647 PROT.: 36,8 HC.: 67,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> 	<p>17</p> 	<p>18</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 586 PROT.: 28,1 HC.: 77,6 LIP.: 16,7 AGS.: 3,5</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5</p>
<p>23</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 45,2 HC.: 73,6 LIP.: 23,6 AGS.: 5,3</p>	<p>24</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE 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 CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8</p>	<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4</p>

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

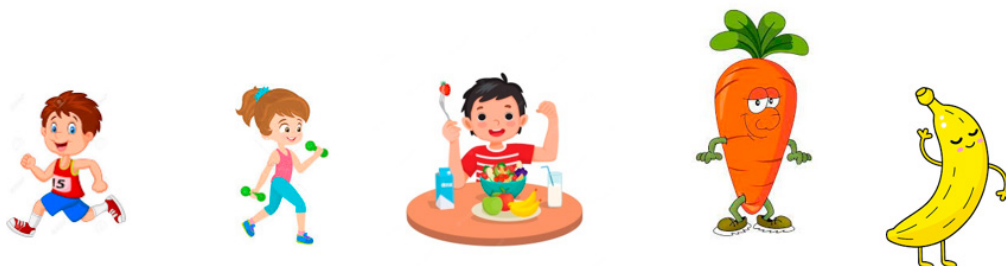
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



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

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

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

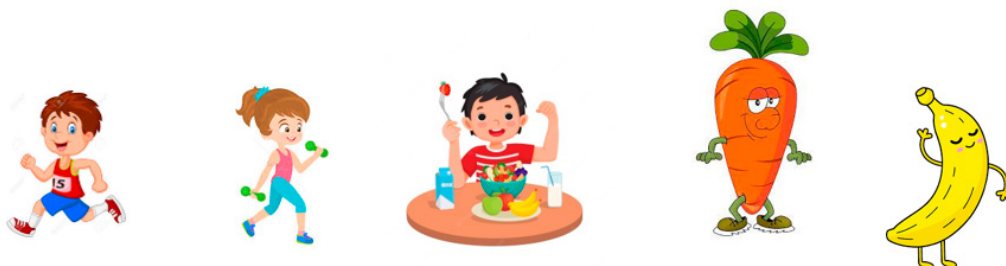
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



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

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 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 TORTILLA FRANCESA 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.

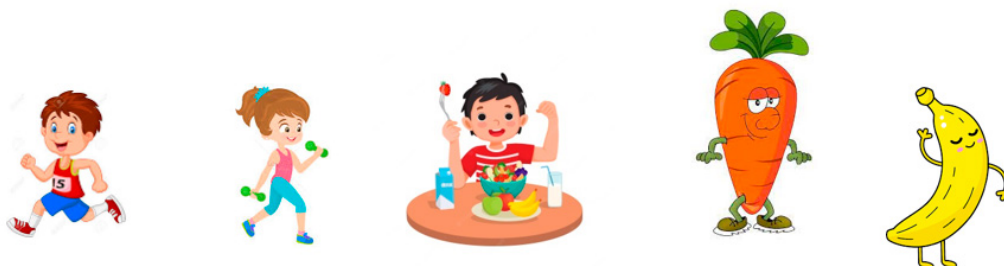
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> 	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4</p>	<p>4</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN 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>FIDEUÁ DE PESCADO</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 39,9 HC.: 64,5 LIP.: 34,4 AGS.: 6</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA 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 VERDURITAS</p> <p>ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</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>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE PIÑA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 647 PROT.: 24,5 HC.: 64,3 LIP.: 30,4 AGS.: 6</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA 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 A LA RIOJANA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 42,9 HC.: 63,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS CALABACÍN SALTEADO</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 ZANAHORIAS BABY</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 ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA</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 EMPANADA 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 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>POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE 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>MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 781 PROT.: 54,1 HC.: 74,5 LIP.: 26,3 AGS.: 6,1</p>	<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4</p>

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

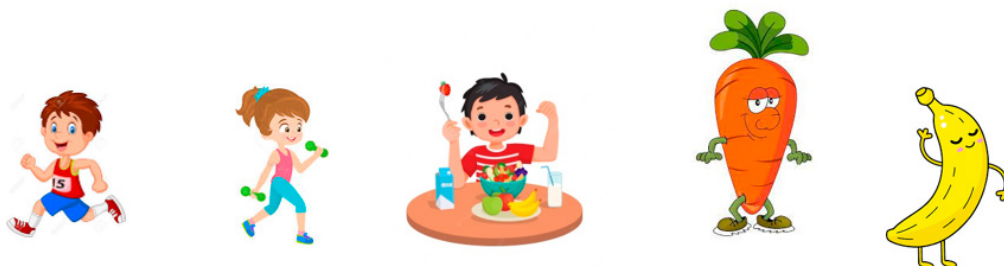
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

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

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

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

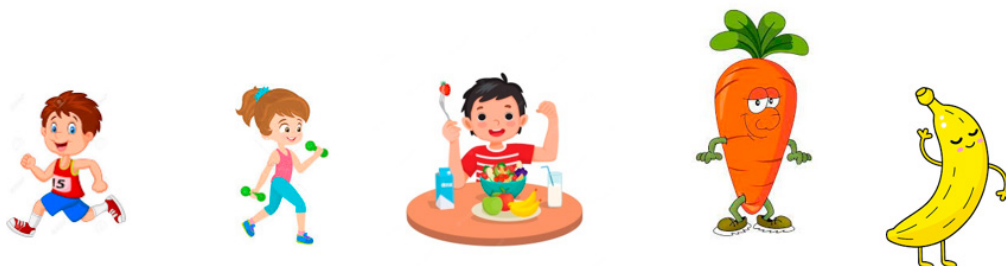
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



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

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

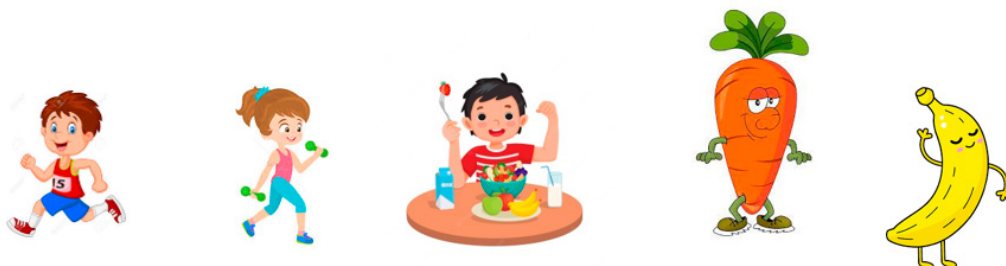
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

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