

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 2	 3	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 75,6 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO REBOZADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 735 PROT.: 46,1 HC.: 79,8 LIP.: 20,8 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,9 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 19,6 HC.: 108 LIP.: 24,9 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 25,5 HC.: 86,2 LIP.: 24,6 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

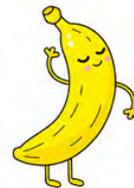
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 33,4 HC.: 68,2 LIP.: 30,3 AGS.: 0	12 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 38,4 HC.: 82,8 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO ANDALUZA CON MAIZENA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 44,8 HC.: 80 LIP.: 19,6 AGS.: 0	19 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 27,2 HC.: 82,8 LIP.: 34,6 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,9 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 19,6 HC.: 108 LIP.: 24,9 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 22,6 HC.: 96,6 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 33,4 HC.: 68,2 LIP.: 20,3 AGS.: 0	12 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 38,4 HC.: 82,8 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 39,8 HC.: 73,7 LIP.: 22,4 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 44,8 HC.: 80 LIP.: 19,6 AGS.: 0	19 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 38 HC.: 72 LIP.: 31,9 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,9 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 25,5 HC.: 86,2 LIP.: 24,6 AGS.: 0

30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0



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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 42,2 HC.: 79,7 LIP.: 21,8 AGS.: 0	13 PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 559 PROT.: 13,4 HC.: 70,6 LIP.: 21,8 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 629 PROT.: 35,2 HC.: 74 LIP.: 18,9 AGS.: 0	19 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 33 HC.: 77,8 LIP.: 37 AGS.: 0	20 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 23,6 HC.: 88,7 LIP.: 38,5 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,9 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 19,6 HC.: 108 LIP.: 24,9 AGS.: 0	26 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 710 PROT.: 30,7 HC.: 61,8 LIP.: 35,8 AGS.: 0	27 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 25,5 HC.: 86,2 LIP.: 24,6 AGS.: 0
30 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				



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.



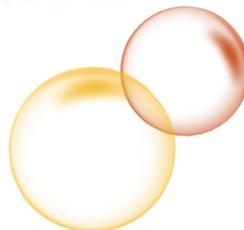
IMPORTANTE

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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 665 PROT.: 36,8 HC.: 69,9 LIP.: 24,7 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 36,8 HC.: 70 LIP.: 24,7 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 39,8 HC.: 73,2 LIP.: 25 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23 HC.: 83,5 LIP.: 25,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,6 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA KCAL.: 668 PROT.: 42,4 HC.: 76,6 LIP.: 19,3 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 44,8 HC.: 80 LIP.: 19,6 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 714 PROT.: 29,5 HC.: 70,8 LIP.: 31,8 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,8 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 19,6 HC.: 108 LIP.: 24,9 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 695 PROT.: 37,6 HC.: 59,1 LIP.: 29,8 AGS.: 0	27 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 25,5 HC.: 86,2 LIP.: 24,3 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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	 4	 5	 6
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETAS DE CERDO ADOBADAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 28,2 HC.: 66,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO LOMO DE MERLUZA CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 75,6 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 44,8 HC.: 80 LIP.: 19,6 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 43 HC.: 73,9 LIP.: 21,9 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 19,6 HC.: 108 LIP.: 24,9 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 25,5 HC.: 86,2 LIP.: 24,6 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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.



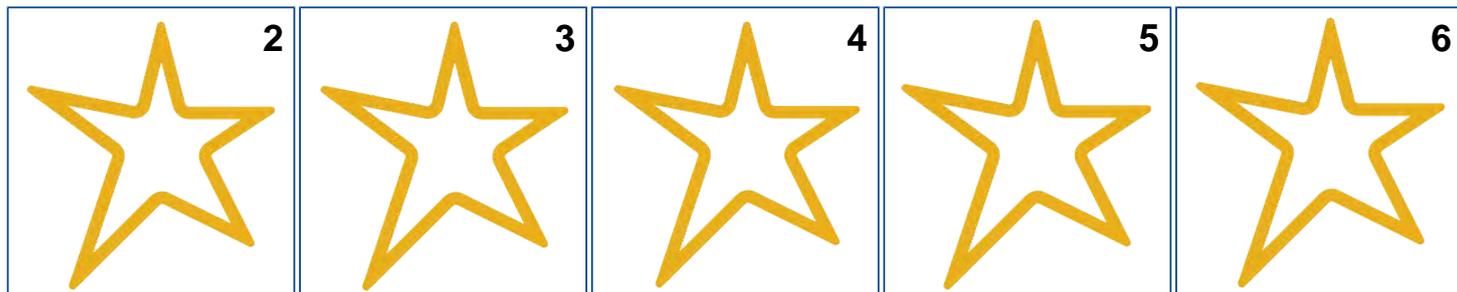
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>9</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 525 PROT.: 25,2 HC.: 73,5 LIP.: 12 AGS.: 0</p>	<p>10</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MORCILLO ESTOFADO</p> <p>ZANAHORIAS BABY</p> <p>SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0</p>	<p>11</p> <p>PATATAS EN SALSA VERDE CON GUISANTES</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 597 PROT.: 28,4 HC.: 60,5 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>12</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE</p> <p>ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 42,4 HC.: 76,6 LIP.: 19,3 AGS.: 0</p>	<p>13</p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 26,1 HC.: 74,1 LIP.: 22,4 AGS.: 0</p>
---	--	---	--	---

<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 603 PROT.: 29,1 HC.: 69 LIP.: 20,8 AGS.: 0</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 69,1 LIP.: 18,3 AGS.: 0</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 708 PROT.: 29,6 HC.: 75,8 LIP.: 29,8 AGS.: 0</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0</p>
--	--	--	--	--

<p>23</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>	<p>24</p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 44,9 HC.: 78,2 LIP.: 20,6 AGS.: 0</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0</p>	<p>26</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 37,7 HC.: 64,1 LIP.: 27,8 AGS.: 0</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 630 PROT.: 26 HC.: 84,2 LIP.: 18,1 AGS.: 0</p>
--	--	--	---	--

<p>30</p> <p>PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0</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.

