

## LUNES



## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

	<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 621 PROT.: 21,5                      HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 46,2                      HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 38,1                      HC.: 76,5 LIP.: 31,4 AGS.: 7,6</p>	<p><b>4</b></p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 679 PROT.: 22,7                      HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2</p>
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 34,5                      HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 27,6                      HC.: 72,1 LIP.: 32,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA</p> <p>ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 594 PROT.: 33,7                      HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 34,8                      HC.: 56,5 LIP.: 27,4 AGS.: 6,6</p>	<p><b>11</b></p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 37,2                      HC.: 66,2 LIP.: 37,2 AGS.: 10,9</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35                      HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 23,9                      HC.: 81,6 LIP.: 24,9 AGS.: 2,8</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 44,4                      HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>SAN JACOBO</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 762 PROT.: 34,8                      HC.: 76,6 LIP.: 32,9 AGS.: 9,7</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 38,2                      HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 29,6                      HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 764 PROT.: 37,2                      HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 12,8                      HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6                      HC.: 87,3 LIP.: 32,4 AGS.: 9</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA</p> <p>ZANAHORIA Y COLIFLOR</p> <p>SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 764 PROT.: 37,2                      HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>
<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 25,9                      HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 7,3</p>	<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FIGURITAS DE MERLUZA</p> <p>EMPANADAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 30,3                      HC.: 82,4 LIP.: 29,2 AGS.: 3</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 20,4                      HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7</p>		



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



**LUNES**



**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	PURÉ DE ZANAHORIA FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3	ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 36,1 HC.: 84,5 LIP.: 33,3 AGS.: 0	GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 22,7 HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
ARROZ CON VERDURITAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9	JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA FRITA EMPANADA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 27,6 HC.: 72,1 LIP.: 32,1 AGS.: 5,4	SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY FRUTA KCAL.: 608 PROT.: 30,9 HC.: 82,1 LIP.: 15,6 AGS.: 4	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 644 PROT.: 33,9 HC.: 62,5 LIP.: 27,1 AGS.: 0	ALUBIAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 37,2 HC.: 66,2 LIP.: 37,3 AGS.: 5,7
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
FIDEUA SIN ALÉRGICOS DE VERDURA HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA KCAL.: 674 PROT.: 31,6 HC.: 85,6 LIP.: 20,7 AGS.: 0	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 23,9 HC.: 81,6 LIP.: 24,9 AGS.: 2,8	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUIANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1	PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 31,5 HC.: 75 LIP.: 34,9 AGS.: 0	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 38,2 HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
PATATAS GUIADAS A LA MARINERA FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4	ARROZ CON TOMATE Y GUIANTES BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3	PURÉ DE PUERROS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 12,8 HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4	SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 854 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 32,7 AGS.: 8,2	LENTEJAS GUIADAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 777 PROT.: 21 HC.: 93,5 LIP.: 33,3 AGS.: 0	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 0	PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7		





## 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**



<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 36,1 HC.: 84,5 LIP.: 33,3 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 39,5 HC.: 72,8 LIP.: 22,3 AGS.: 0</p>	
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 27,6 HC.: 72,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA KCAL.: 608 PROT.: 30,9 HC.: 82,1 LIP.: 15,6 AGS.: 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 629 PROT.: 34,8 HC.: 56,5 LIP.: 27,4 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 44,8 HC.: 74,1 LIP.: 29,9 AGS.: 0</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUA SIN ALÉRGICOS DE VERDURA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 0</p>	<p><b>15</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 40,7 HC.: 67,6 LIP.: 24,7 AGS.: 0</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 37,5 HC.: 75 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 38,2 HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 30,4 HC.: 65,6 LIP.: 25,9 AGS.: 0</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 854 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 32,7 AGS.: 8,2</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>
<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 815 PROT.: 25,3 HC.: 87,8 LIP.: 37,8 AGS.: 0</p>	<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 0</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7</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 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**

	<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 621 PROT.: 21,5                  HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p><b>2</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 575 PROT.: 34,5                  HC.: 61,5 LIP.: 18,8 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 38,1                  HC.: 76,5 LIP.: 31,4 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>COLIFLOR CON BECHAMEL Y BACON GRATINADA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 613 PROT.: 16,5                  HC.: 60 LIP.: 31,6 AGS.: 0</p>
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 34,5                  HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 26,9                  HC.: 98,2 LIP.: 29,6 AGS.: 0</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA</p> <p>ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 594 PROT.: 33,7                  HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 34,8                  HC.: 56,5 LIP.: 27,4 AGS.: 6,6</p>	<p><b>11</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 20,9                  HC.: 68,6 LIP.: 27,4 AGS.: 0</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35                  HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 582 PROT.: 13,4                  HC.: 74,2 LIP.: 24,4 AGS.: 2,8</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</p> <p>CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 41,4                  HC.: 98,2 LIP.: 22,1 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 31,5                  HC.: 75 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 31,8                  HC.: 82,7 LIP.: 23,9 AGS.: 0</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 29,6                  HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 36                  HC.: 104 LIP.: 17,4 AGS.: 0</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 12,8                  HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 738 PROT.: 36,3                  HC.: 74 LIP.: 30,8 AGS.: 0</p>	<p><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA</p> <p>ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 505 PROT.: 25,7                  HC.: 62,3 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 25,9                  HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 0</p>	<p><b>29</b></p> <p>PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 572 PROT.: 27                  HC.: 60,3 LIP.: 22,9 AGS.: 0</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 621 PROT.: 29,3                  HC.: 62,3 LIP.: 25,8 AGS.: 0</p>		



## 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

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 687 PROT.: 42,7 HC.: 67,7 LIP.: 23,4 AGS.: 0</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 38,1 HC.: 76,5 LIP.: 31,4 AGS.: 7,6</p>	<p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 22,7 HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2</p>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 34,4 HC.: 63,4 LIP.: 29,4 AGS.: 0</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 33,7 HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4</p>	<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 629 PROT.: 34,8 HC.: 56,5 LIP.: 27,4 AGS.: 6,6</p>	<p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 37,2 HC.: 66,2 LIP.: 37,3 AGS.: 10,9</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 23,9 HC.: 81,6 LIP.: 24,9 AGS.: 2,8</p>	<p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 39,2 HC.: 94,8 LIP.: 19,7 AGS.: 0</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 31,5 HC.: 75 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 795 PROT.: 41,4 HC.: 73,8 LIP.: 31,9 AGS.: 0</p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 39,6 HC.: 68,7 LIP.: 28,3 AGS.: 0</p>	<p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 43,8 HC.: 67,4 LIP.: 27,4 AGS.: 0</p>	<p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 12,8 HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 9</p>	<p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>FILETE DE POLLO ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 29,4 HC.: 92,1 LIP.: 23,9 AGS.: 4,6</p>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<p>ESPIRALES INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 25,9 HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 7,3</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 39,6 HC.: 62,4 LIP.: 21,2 AGS.: 0</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7</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	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**



	<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 728 PROT.: 37,1 HC.: 72,5 LIP.: 29,2 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 22,7 HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2</p>
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 27,6 HC.: 72,1 LIP.: 32,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA CALABACÍN CON ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 33,7 HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 615 PROT.: 35,1 HC.: 52,5 LIP.: 26,5 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 37,2 HC.: 66,2 LIP.: 37,3 AGS.: 10,9</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 23,9 HC.: 81,6 LIP.: 24,9 AGS.: 2,8</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 746 PROT.: 31,8 HC.: 71 LIP.: 34 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35,1 HC.: 75,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 12,8 HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 826 PROT.: 42,9 HC.: 83,3 LIP.: 31,6 AGS.: 0</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>
<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 25,9 HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 7,3</p>	<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 30,3 HC.: 82,4 LIP.: 29,2 AGS.: 3</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7</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	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><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 21,5 HC.: 68,1 LIP.: 26,7 AGS.: 4,2</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 38,1 HC.: 76,5 LIP.: 31,4 AGS.: 7,6</p>	<p><b>4</b></p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 22,7 HC.: 86,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2,2</p>
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 27,6 HC.: 72,1 LIP.: 32,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 33,7 HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 4</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 629 PROT.: 34,8 HC.: 56,5 LIP.: 27,4 AGS.: 6,6</p>	<p><b>11</b></p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 37,2 HC.: 66,2 LIP.: 37,3 AGS.: 10,9</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 23,9 HC.: 81,6 LIP.: 24,9 AGS.: 2,8</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 31,5 HC.: 75 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 38,2 HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 12,8 HC.: 73,7 LIP.: 35,1 AGS.: 4,4</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 9</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>
<p><b>28</b></p> <p>ESPAQUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 25,9 HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 7,3</p>	<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 0</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 20,4 HC.: 73,5 LIP.: 38,8 AGS.: 2,7</p>		



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



	<p><b>1</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 588 PROT.: 29,5 HC.: 74,1 LIP.: 16,8 AGS.: 0</p>	<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6 AGS.: 3</p>	<p><b>3</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 77,5 LIP.: 27 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 630 PROT.: 25,8 HC.: 73,2 LIP.: 22,3 AGS.: 0</p>
<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 34,5 HC.: 90,2 LIP.: 29,4 AGS.: 6,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 633 PROT.: 27,4 HC.: 66,9 LIP.: 25,4 AGS.: 0</p>	<p><b>9</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 594 PROT.: 33,7 HC.: 74,1 LIP.: 15,4 AGS.: 0</p>	<p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 609 PROT.: 35,2 HC.: 57,5 LIP.: 24,5 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 609 PROT.: 26,9 HC.: 65,7 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>
<p><b>14</b></p> <p>FIDEUÁ DE VERDURAS</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSAS ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA</p> <p>KCAL.: 674 PROT.: 35 HC.: 82,5 LIP.: 20,5 AGS.: 2,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 27 HC.: 68 LIP.: 24,7 AGS.: 4,6</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 44,4 HC.: 100 LIP.: 17,2 AGS.: 3,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 613 PROT.: 37,4 HC.: 60,8 LIP.: 22,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 38,2 HC.: 76,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,7</p>
<p><b>21</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 29,6 HC.: 55,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 35,7 HC.: 97,1 LIP.: 15,7 AGS.: 0</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 641 PROT.: 15,9 HC.: 60,1 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 43,9 HC.: 94,3 LIP.: 19,7 AGS.: 5,4</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 764 PROT.: 37,2 HC.: 106 LIP.: 18,7 AGS.: 3</p>
<p><b>28</b></p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 25,9 HC.: 85,9 LIP.: 35,7 AGS.: 0</p>	<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 0</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 21,1 HC.: 80,2 LIP.: 29,2 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.

