

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 <p>3</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE QUESO FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 44,6 HC.: 68 LIP.: 32,5 AGS.: 8,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BOLAS DE BURGWER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA</p> <p>KCAL.: 826 PROT.: 30,4 HC.: 93,6 LIP.: 32,7 AGS.: 3,3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN BURGWER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 29,7 HC.: 99,9 LIP.: 21,4 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>



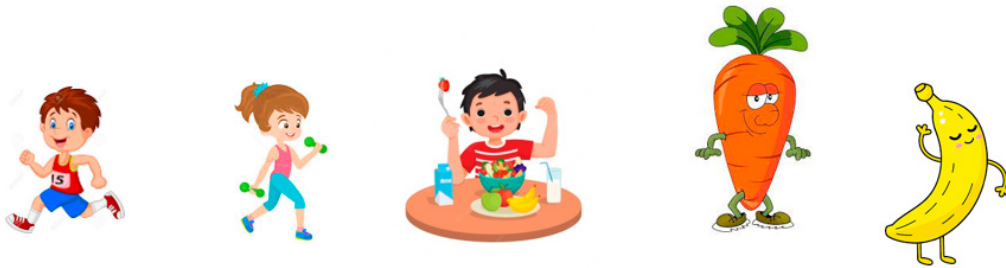
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>3</p> 	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 744 PROT.: 27 HC.: 92,4 LIP.: 27,4 AGS.: 8,5</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 699 PROT.: 44,6 HC.: 68 LIP.: 32,5 AGS.: 8,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 796 PROT.: 22,8 HC.: 97,3 LIP.: 33,2 AGS.: 3,1</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 29,7 HC.: 99,9 LIP.: 21,4 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 835 PROT.: 45,2 HC.: 91,3 LIP.: 30,1 AGS.: 7</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>



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>3</p> 	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 27 HC.: 92,4 LIP.: 27,4 AGS.: 8,5</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 44,6 HC.: 48 LIP.: 32,5 AGS.: 8,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 22,8 HC.: 97,3 LIP.: 33,2 AGS.: 3,1</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 44,7 HC.: 80,2 LIP.: 22,6 AGS.: 4,5</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 39,1 HC.: 61,8 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 43,4 HC.: 71,3 LIP.: 28,9 AGS.: 6,7</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 29,7 HC.: 99,9 LIP.: 21,4 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELIACOS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGICOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 45,2 HC.: 91,3 LIP.: 30,1 AGS.: 7</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO DE CERDO</p> <p>PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>



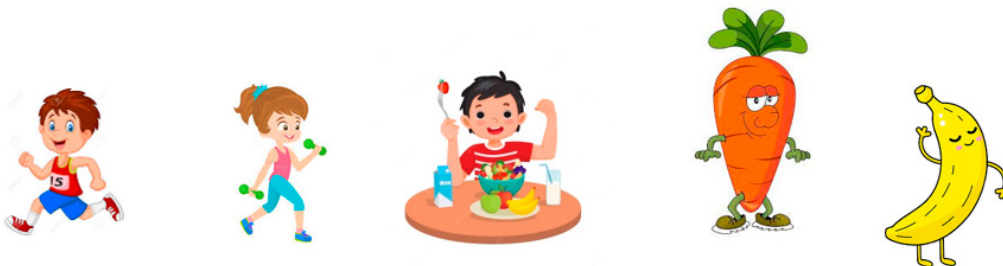
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>3</p> 	<p>4</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 562 PROT.: 21,6 HC.: 71,4 LIP.: 29,6 AGS.: 6,9</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 548 PROT.: 30,6 HC.: 60,7 LIP.: 19 AGS.: 4</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>BOLAS DE BURGHER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 564 PROT.: 22 HC.: 63,9 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGHER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 738 PROT.: 36,3 HC.: 74 LIP.: 30,8 AGS.: 8,1</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 15,7 HC.: 90,7 LIP.: 16,9 AGS.: 1,6</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>



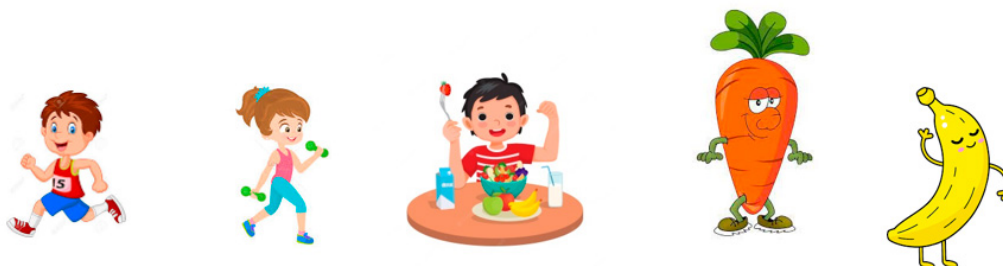
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

<p>3</p> 	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 765 PROT.: 35,6 HC.: 86,5 LIP.: 28,8 AGS.: 9,9</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,2 HC.: 91,9 LIP.: 21,4 AGS.: 1,8</p>
<p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 656 PROT.: 26 HC.: 74 LIP.: 24,7 AGS.: 4,3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 871 PROT.: 41,7 HC.: 100 LIP.: 32,5 AGS.: 8,8</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 35,9 HC.: 84,9 LIP.: 24,4 AGS.: 4,6</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 754 PROT.: 41,1 HC.: 79,4 LIP.: 27,5 AGS.: 5,8</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 29,3 HC.: 96,7 LIP.: 23,6 AGS.: 4,4</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 756 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 24,6 AGS.: 5,3</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</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.



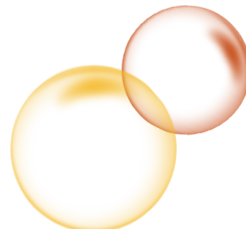
IMPORTANTE

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>3</p> 	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES SALTEADOS CON JAMÓN</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 711 PROT.: 33,3 HC.: 88,8 LIP.: 22,3 AGS.: 3,8</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 834 PROT.: 51,1 HC.: 72,9 LIP.: 33,1 AGS.: 7,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 832 PROT.: 37,6 HC.: 98,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,7</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 826 PROT.: 42,9 HC.: 83,3 LIP.: 31,6 AGS.: 6,4</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 29,7 HC.: 99,9 LIP.: 21,4 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 821 PROT.: 49,1 HC.: 73,7 LIP.: 33,7 AGS.: 5,9</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</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>3</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 44,6 HC.: 68 LIP.: 32,5 AGS.: 8,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 29,7 HC.: 99,9 LIP.: 21,4 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 68 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</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>3</p> 	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 32,1 HC.: 81,9 LIP.: 31,2 AGS.: 7,2</p>	<p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACÓN</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 711 PROT.: 33,3 HC.: 88,8 LIP.: 22,3 AGS.: 3,8</p>	<p>6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS COMPUESTAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 699 PROT.: 44,6 HC.: 48 LIP.: 32,5 AGS.: 8,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 35,1 HC.: 95,9 LIP.: 14 AGS.: 2</p>
<p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p>	<p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 32,7 HC.: 77,1 LIP.: 20,7 AGS.: 3</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 626 PROT.: 30,2 HC.: 73 LIP.: 21,1 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 826 PROT.: 37,7 HC.: 103 LIP.: 27,7 AGS.: 5,8</p>	<p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 36,7 HC.: 81,3 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 23,3 HC.: 76 LIP.: 24,2 AGS.: 1,6</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 759 PROT.: 43,9 HC.: 94,3 LIP.: 19,7 AGS.: 5,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p>
<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 32,7 HC.: 71,7 LIP.: 27,9 AGS.: 6,6</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p>	<p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1</p>	<p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 689 PROT.: 37,4 HC.: 73,5 LIP.: 25,5 AGS.: 4,9</p>	<p>28</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO DE CERDO PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA VARIADA KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>



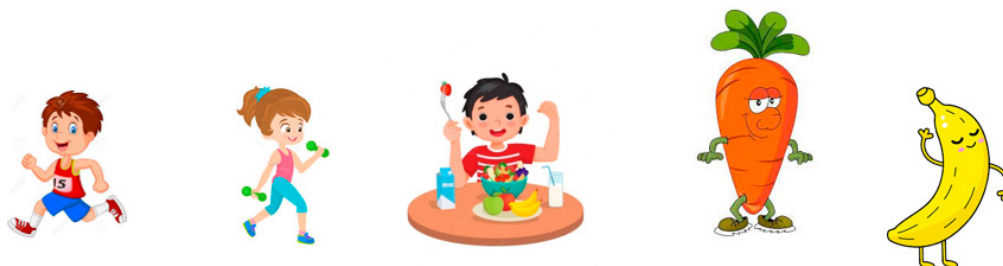
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

