

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 3	 4	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 25,1 HC.: 92,4 LIP.: 29,2 AGS.: 2,3	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6	14 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 35,8 HC.: 89,1 LIP.: 24,5 AGS.: 4,2	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS FRUTA KCAL.: 5,6 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4	27 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo 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>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 661 PROT.: 18,6 HC.: 79,6 LIP.: 26,9 AGS.: 7,3</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELIACOS Y HUEVO) ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 <p>3</p>	 <p>4</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (APTOS ALERGIAS)</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 734 PROT.: 30,2 HC.: 86,8 LIP.: 28,2 AGS.: 8,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS SIN HUEVO</p> <p>VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 864 PROT.: 36,5 HC.: 90,2 LIP.: 35,4 AGS.: 3,7</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,8 HC.: 72,1 LIP.: 32,4 AGS.: 9,7</p>	<p>19</p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 44,3 HC.: 79,3 LIP.: 21,4 AGS.: 4,8</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 38,9 HC.: 51,5 LIP.: 26,3 AGS.: 5,4</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,7 HC.: 78,4 LIP.: 30,2 AGS.: 2,4</p>				

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o 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

 3	 4	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 606 PROT.: 26,4 HC.: 70,4 LIP.: 23,2 AGS.: 5,9	7 MACARRONES INTEGRALES CON QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5	12 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 726 PROT.: 29,4 HC.: 81,9 LIP.: 28,4 AGS.: 5,8	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 40,8 HC.: 77,8 LIP.: 30,7 AGS.: 9,2	14 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 568 PROT.: 12 HC.: 69,7 LIP.: 23,9 AGS.: 2,7
17 PURÉ DE CALABAZA RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 28,6 HC.: 73,4 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9	18 ARROZ CON MAGRO HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 778 PROT.: 26,8 HC.: 99 LIP.: 28,7 AGS.: 6,7	19 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6	20 PATATAS GUIADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL KCAL.: 670 PROT.: 28,8 HC.: 81 LIP.: 23,1 AGS.: 3,2	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4	25 PATATAS GUIADAS CON ATÚN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 31,8 HC.: 82,3 LIP.: 28 AGS.: 6,3	27 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5	28 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS SUPREMA BACALAO NOVAFRIGO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 18,3 HC.: 93,8 LIP.: 39,2 AGS.: 3,5
31 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 567 PROT.: 13,1 HC.: 73,1 LIP.: 21,7 AGS.: 2,3				



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>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 606 PROT.: 30,8 HC.: 67,4 LIP.: 21 AGS.: 4,3</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6 AGS.: 5,8</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41 HC.: 79,5 LIP.: 23,6 AGS.: 5</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS SIN PESCADO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 22,7 HC.: 84,2 LIP.: 27,3 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 26,8 HC.: 86,4 LIP.: 28,2 AGS.: 9,2</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 21,8 HC.: 95,2 LIP.: 29 AGS.: 2</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 782 PROT.: 38 HC.: 86,8 LIP.: 30,3 AGS.: 7,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	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>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 57,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 680 PROT.: 30,6 HC.: 73,8 LIP.: 26,2 AGS.: 4,5</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 15,1 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL SIN LECHE</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 36,1 HC.: 89,1 LIP.: 23,6 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 28,9 HC.: 54,3 LIP.: 30 AGS.: 5,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 32,5 HC.: 86,3 LIP.: 22,5 AGS.: 3,6</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	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>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>7</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 26,8 HC.: 91,9 LIP.: 20,2 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,7 HC.: 94,6 LIP.: 23,1 AGS.: 2,8</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 30,4 HC.: 91,2 LIP.: 12,1 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA COUS COUS CON VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 30,9 HC.: 53,9 LIP.: 17,6 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 836 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 29,7 AGS.: 6,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

 3	 4	5 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7	6 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 661 PROT.: 39,4 HC.: 77,6 LIP.: 20,1 AGS.: 7,3	7 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 25,5 HC.: 91,9 LIP.: 8,7 AGS.: 2,5
10 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2	11 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 26,6 HC.: 55,6 LIP.: 24,9 AGS.: 4,6	12 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	13 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 715 PROT.: 34,6 HC.: 84,1 LIP.: 25,1 AGS.: 7,1	14 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 33,1 HC.: 72,1 LIP.: 22,7 AGS.: 4,8	18 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 739 PROT.: 36,1 HC.: 90,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,5	21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 24,9 HC.: 98,3 LIP.: 18,4 AGS.: 3
24 PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE CERDO A LA GALLEGA - ALÉRGICOS PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4	25 PATATAS GUISADAS CON ATÚN TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 25,2 HC.: 51,9 LIP.: 26,3 AGS.: 5,9	26 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,6 HC.: 91,9 LIP.: 14,1 AGS.: 4	27 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 692 PROT.: 32,6 HC.: 91,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,8	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 39 HC.: 62,9 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2
31 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

