

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE CALABAZA
FILETE DE PAVO AL
AJILLO
PAPAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2

ARROZ CON CALAMARES
MERLUZA AL HORNO CON
TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3

PASTA INTEGRAL CON
TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE POLLO AL
AJILLO
CALABACÍN Y
ZANAHORIAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 728 PROT.: 46,8
HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3

4

ALUBIAS PINTAS CON
ARROZ INTEGRAL Y
VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE
ZANAHORIA
FRUTA
KCAL.: 758 PROT.: 33,4
HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1

7

PURÉ DE PUERROS Y
ZANAHORIA
ESTOFADO DE MAGRO A
LA JARDINERA
PAPAS ASADAS
FRUTA
KCAL.: 690 PROT.: 34,4
HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6

8

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE QUESO
FRUTA
KCAL.: 737 PROT.: 29
HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1

9

MACARRONES
INTEGRALES CON
BECHAMEL Y QUESO
ABADEJO AL HORNO CON
CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10

SOPA DE FIDEOS
INTEGRALES
ROPA VIEJA
PAPAS A CUADROS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 852 PROT.: 43
HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3

11

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE
PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA VARIADA
KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

14



15



16



17



18



21



22

ARROZ CON VERDURITAS
NUGGET DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA
KCAL.: 819 PROT.: 20,6
HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1

23

ESPIRALES INTEGRALES
AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
VERDE
GUISANTES SALTEADOS
CON JAMÓN SERRANO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 612 PROT.: 28,6
HC.: 83,9 LIP.: 15,9 AGS.: 2,3

24

CREMA DE COLIFOR Y
ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL
HORNO
YOGUR NATURAL
KCAL.: 703 PROT.: 34,5
HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3

25

LENTEJAS CON CALABAZA
Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE
REMOLACHA
FRUTA
KCAL.: 770 PROT.: 33,8
HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7

28

PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 615 PROT.: 18,4
HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7

29

ESPAGUETIS INTEGRALES
CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE MANZANA
FRUTA
KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

30

GARBANZOS AL CURRY
FILETE DE POLLO AL
AJILLO
ENSALADA DE QUESO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 769 PROT.: 41,2
HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7



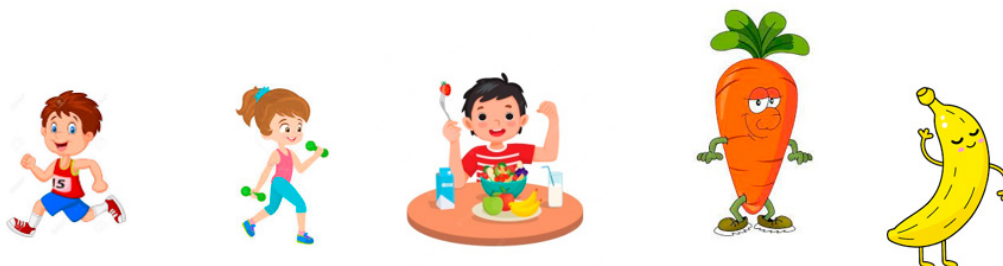
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



1
PURÉ DE CALABAZA
FILETE DE PAVO AL AJILLO
PAPAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2
ARROZ CON CALAMARES
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3
PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 761 PROT.: 45,1
HC.: 77,7 LIP.: 28,6 AGS.: 6

4
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA
KCAL.: 758 PROT.: 33,4
HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1

7
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA
PAPAS ASADAS
FRUTA
KCAL.: 690 PROT.: 34,4
HC.: 74,4 LIP.: 25 AGS.: 5,6

8
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE QUESO
FRUTA
KCAL.: 737 PROT.: 29
HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1

9
CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO
ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10
SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS
ROPA VIEJA
PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 852 PROT.: 43
HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3

11
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA VARIADA
KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4



22
ARROZ CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGICOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA
KCAL.: 777 PROT.: 39,8
HC.: 90,4 LIP.: 26,5 AGS.: 5,3

23
MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 682 PROT.: 24,1
HC.: 84,7 LIP.: 25,7 AGS.: 6,1

24
CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL HORNO
YOGUR NATURAL
KCAL.: 703 PROT.: 34,5
HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3

25
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA
KCAL.: 770 PROT.: 33,8
HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7

28
PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 615 PROT.: 18,4
HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7

29
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELIACOS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS
ENSALADA DE MANZANA
FRUTA
KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

30
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE QUESO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 672 PROT.: 27,7
HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9

Tiempo de cuidar

Tiempo de crear



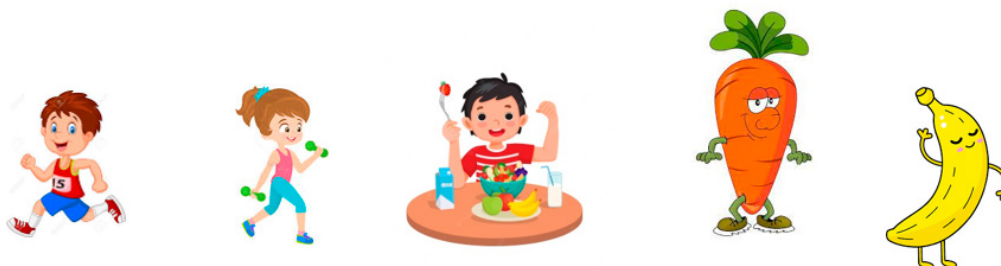
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



1

PURÉ DE CALABAZA

FILETE DE PAVO AL
AJILLO
PAPAS FRITAS

FRUTA

KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2

ARROZ CON CALAMARES

MERLUZA AL HORNO CON
TOMATE
ENSALADA MIXTA

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3

MACARRONES CON
TOMATE Y QUESO PARA
CELIACOS Y ALÉRGICOS
AL HUEVO

FILETE DE POLLO AL
AJILLO
CALABACÍN Y
ZANAHORIAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL
KCAL.: 728 PROT.: 46,8
HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3

4

ALUBIAS PINTAS CON
ARROZ INTEGRAL Y
VERDURAS

FILETE DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA DE
ZANAHORIA

FRUTA
KCAL.: 754 PROT.: 40,6
HC.: 79,3 LIP.: 25,5 AGS.: 5,2

7

PURÉ DE PUERROS Y
ZANAHORIA

ESTOFADO DE MAGRO A
LA JARDINERA
PAPAS ASADAS

FRUTA
KCAL.: 690 PROT.: 34,4
HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6

8

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS

FILETE DE POLLO EN
SALSA DE PIMIENTO
ENSALADA DE QUESO

FRUTA
KCAL.: 766 PROT.: 47,7
HC.: 73,2 LIP.: 27 AGS.: 6,3

9

CODITOS CON TOMATE
PARA CELIACOS Y
ALÉRGICOS AL HUEVO

ABADEJO AL HORNO CON
CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ

FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10

SOPA DE POLLO CON
FIDEOS- ALÉRGICOS

ROPA VIEJA
PAPAS A CUADROS

YOGUR NATURAL
KCAL.: 852 PROT.: 43
HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3

11

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS

MERLUZA EN SALSA DE
PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA

FRUTA VARIADA
KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

14



15



16



17



18



21



22

ARROZ CON VERDURITAS

ESCALOPE DE POLLO
EMPANADO - ALÉRGICOS
ENSALADA MIXTA

FRUTA

KCAL.: 819 PROT.: 20,6
HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1

23

MACARRONES AL AJILLO
SIN GLUTEN NI HUEVO

MERLUZA EN SALSA
VERDE
GUISANTES SALTEADOS
CON JAMÓN SERRANO

FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 682 PROT.: 24,1
HC.: 84,7 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9

24

CREMA DE COLIFOR Y
ZANAHORIA

POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL
HORNO

YOGUR NATURAL
KCAL.: 703 PROT.: 34,5
HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3

25

LENTEJAS CON CALABAZA
Y ARROZ INTEGRAL

FILETE DE TERNERA A LA
PLANCHA
ENSALADA DE
REMOLACHA

FRUTA
KCAL.: 823 PROT.: 47,5
HC.: 85,2 LIP.: 28,3 AGS.: 7

28

PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS

FRUTA

KCAL.: 615 PROT.: 18,4
HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7

29

ESPAGUETIS INTEGRALES
CON TOMATE Y QUESO

FILETE DE MERLUZA
EMPANADA - ALÉRGICOS
ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

30

GARBANZOS AL CURRY

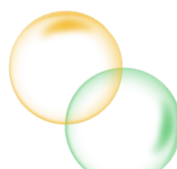
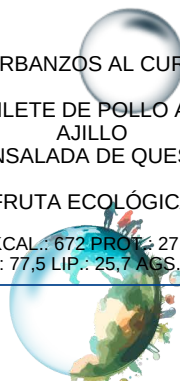
FILETE DE POLLO AL
AJILLO
ENSALADA DE QUESO

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 672 PROT.: 27,7
HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9

Tiempo
de cuidar

Tiempo
de crear



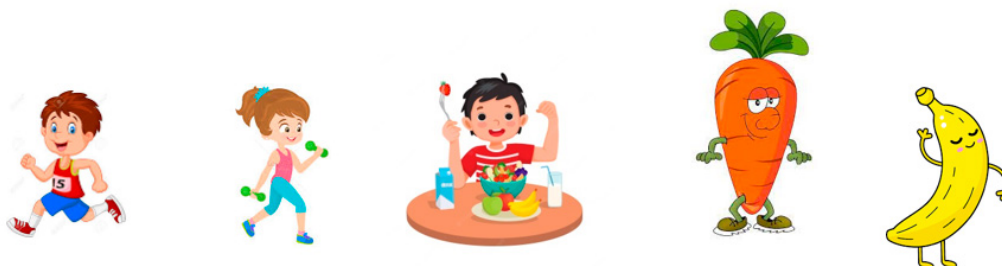
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

1

PURÉ DE CALABAZA
FILETE DE PAVO AL AJILLO
PAPAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2

ARROZ CON CALAMARES
MERLUZA AL HORNO CON TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3

PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 728 PROT.: 46,8
HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3

4

PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA
HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE ZANAHORIA
FRUTA
KCAL.: 758 PROT.: 33,4
HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1

7

PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA
PAPAS ASADAS
FRUTA
KCAL.: 690 PROT.: 34,4
HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6

8

ARROZ CON VERDURITAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE QUESO
FRUTA
KCAL.: 755 PROT.: 17,4
HC.: 108 LIP.: 25,4 AGS.: 4,3

9

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10

SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS
ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES
PAPAS A CUADROS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 750 PROT.: 36,7
HC.: 78,5 LIP.: 30,6 AGS.: 8,2

11

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA VARIADA
KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

14



15



16



17



18



21



22

ARROZ CON VERDURITAS
ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS
ENSALADA MIXTA
FRUTA
KCAL.: 773 PROT.: 39,8
HC.: 90,4 LIP.: 26,5 AGS.: 5,3

23

MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES)
MERLUZA EN SALSA VERDE
CALABACÍN SALTEADO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 646 PROT.: 28,9
HC.: 86 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7

24

CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL HORNO
YOGUR NATURAL
KCAL.: 703 PROT.: 34,5
HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3

25

PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA
KCAL.: 637 PROT.: 21,2
HC.: 71,8 LIP.: 27,2 AGS.: 6,5

28

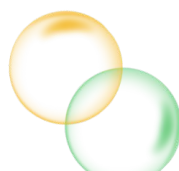
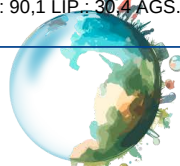
PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 615 PROT.: 18,4
HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7

29

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS
ENSALADA DE MANZANA
FRUTA
KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

30

ARROZ TRES DELICIAS SIN GUIANTES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE QUESO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 787 PROT.: 35,2
HC.: 90,1 LIP.: 30,4 AGS.: 7,4



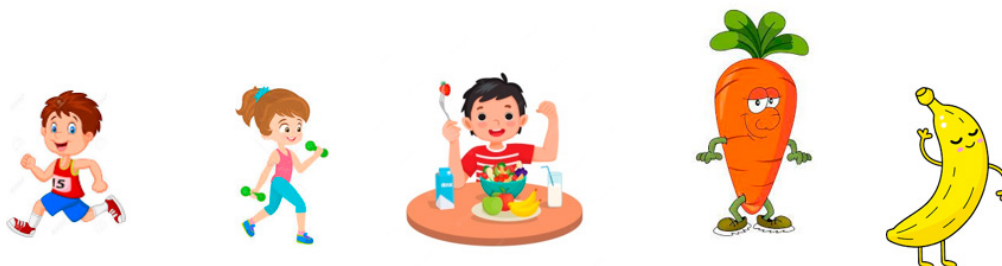
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	1 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3	2 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 851 PROT.: 38,1 HC.: 93,1 LIP.: 34,5 AGS.: 7,4	3 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 728 PROT.: 46,8 HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3	4 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN - ALÉRGICOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 31,8 HC.: 84 LIP.: 27,3 AGS.: 5,3
7 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6	8 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE QUESO FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 29 HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1	9 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 656 PROT.: 33,8 HC.: 85,3 LIP.: 17,3 AGS.: 3,6	10 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 8,3	11 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS FILETE DE POLLO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 761 PROT.: 30,9 HC.: 89,8 LIP.: 28,6 AGS.: 5,6
14	15	16	17	18
21	22 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1	23 ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 630 PROT.: 34,2 HC.: 76,2 LIP.: 19 AGS.: 4,4	24 CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 703 PROT.: 34,5 HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3	25 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7
28 PURÉ DE ESPINACAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7	29 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 708 PROT.: 17,9 HC.: 98,2 LIP.: 23,9 AGS.: 3,1	30 GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 769 PROT.: 41,2 HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7		

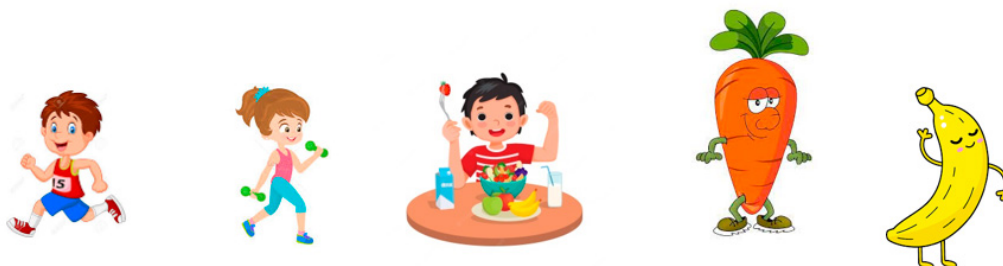
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



	1 PURÉ DE CALABAZA FILETE DE PAVO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 22,1 HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3	2 ARROZ CON CALAMARES MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 766 PROT.: 29,2 HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4	3 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL AJILLO CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 714 PROT.: 47,1 HC.: 69,1 LIP.: 24,6 AGS.: 2,4	4 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 33,4 HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1
7 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE MAGRO A LA JARDINERA PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 34,4 HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6	8 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 26,7 HC.: 91 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	9 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 76,1 PROT.: 1,4 HC.: 4,6 LIP.: 5,5 AGS.: 0,8	10 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR DE SOJA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	11 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 783 PROT.: 25,9 HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4
14	15	16	17	18
21	22 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 20,6 HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1	23 ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 672 PROT.: 27,7 HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9	24 CREMA DE COLIFOR Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR DE SOJA KCAL.: 689 PROT.: 34,7 HC.: 56,6 LIP.: 32,8 AGS.: 5,4	25 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,8 HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7
28 PURÉ DE ESPINACAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 18,4 HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7	29 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7	30 GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 756 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 30,2 AGS.: 5,4		

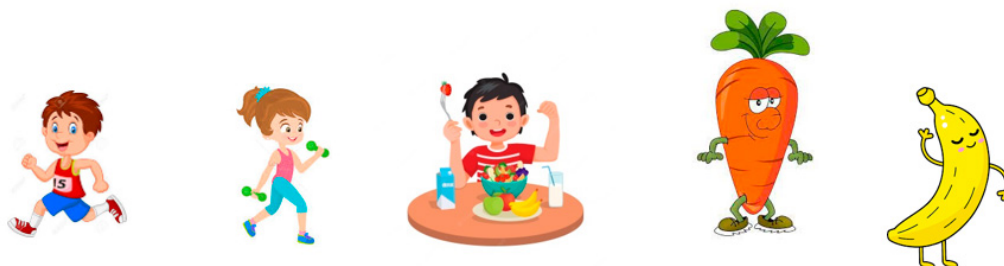
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	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

1

PURÉ DE CALABAZA

FILETE DE PAVO AL
AJILLO
PAPAS FRITAS

FRUTA

KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2

ARROZ CON CALAMARES

MERLUZA AL HORNO CON
TOMATE
ENSALADA MIXTA

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3

ESPAGUETIS INTEGRALES
CON TOMATE Y
ALBAHACA

FILETE DE POLLO AL
AJILLO
CALABACÍN Y
ZANAHORIAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL
KCAL.: 728 PROT.: 46,8
HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3

4

ALUBIAS PINTAS CON
ARROZ INTEGRAL Y
VERDURAS

HUEVOS COCIDOS CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE
ZANAHORIA

FRUTA
KCAL.: 758 PROT.: 33,4
HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1

7

PURÉ DE PUERROS Y
ZANAHORIA

ESTOFADO DE MAGRO A
LA JARDINERA
PAPAS ASADAS

FRUTA

KCAL.: 690 PROT.: 34,4
HC.: 74,7 LIP.: 25 AGS.: 5,6

8

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS

TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE QUESO

FRUTA

KCAL.: 737 PROT.: 29
HC.: 81,2 LIP.: 25,3 AGS.: 4,1

9

MACARRONES
INTEGRALES CON
TOMATE

ABADEJO AL HORNO CON
CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10

SOPA DE FIDEOS
INTEGRALES

ROPA VIEJA

YOGUR NATURAL

KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

11

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS

MERLUZA EN SALSA DE
PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA

FRUTA VARIADA

KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

14



15



16



17



18



21



22

ARROZ CON VERDURITAS

ESCALOPE DE POLLO
EMPANADO - ALÉRGICOS
ENSALADA MIXTA

FRUTA

KCAL.: 819 PROT.: 20,6
HC.: 110 LIP.: 31,2 AGS.: 3,1

23

ESPIRALES INTEGRALES
AL AJILLO

MERLUZA EN SALSA
VERDE
GUISANTES SALTEADOS
CON JAMÓN SERRANO

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 672 PROT.: 27,7
HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9

24

CREMA DE COLIFOR Y
ZANAHORIA

POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL
HORNO

YOGUR NATURAL
KCAL.: 703 PROT.: 34,5
HC.: 60,6 LIP.: 33,8 AGS.: 7,3

25

LENTEJAS CON CALABAZA
Y ARROZ INTEGRAL

TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE
REMOLACHA

FRUTA

KCAL.: 770 PROT.: 33,8
HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7

28

PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS

FRUTA

KCAL.: 615 PROT.: 18,4
HC.: 50,3 LIP.: 35,7 AGS.: 9,7

29

ESPAGUETIS INTEGRALES
CON TOMATE Y QUESO

FILETE DE MERLUZA
EMPANADA - ALÉRGICOS
ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

30

GARBANZOS AL CURRY

FILETE DE POLLO AL
AJILLO
ENSALADA DE QUESO

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 769 PROT.: 41,2
HC.: 74,1 LIP.: 30,6 AGS.: 6,7



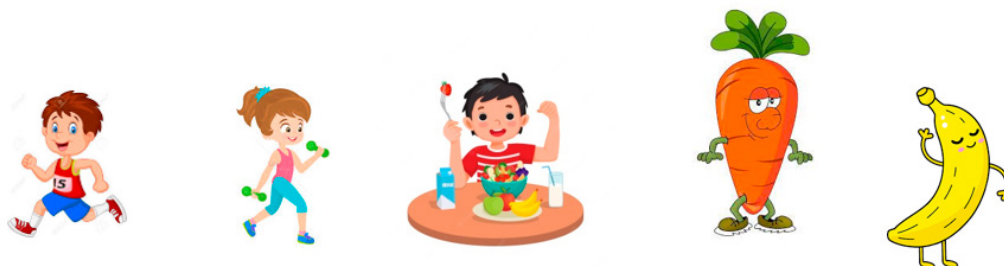
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



1

PURÉ DE CALABAZA

FILETE DE PAVO AL
AJILLO
PAPAS AL VAPOR

FRUTA

KCAL.: 639 PROT.: 22,1
HC.: 71 LIP.: 26,7 AGS.: 4,3

2

ARROZ CON CALAMARES

MERLUZA AL HORNO CON
TOMATE
ENSALADA MIXTA

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 766 PROT.: 29,2
HC.: 111 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4

3

PASTA INTEGRAL CON
TOMATE Y ALBAHACA

FILETE DE POLLO AL
AJILLO
CALABACÍN Y
ZANAHORIAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL
DESNATADO

KCAL.: 728 PROT.: 46,8
HC.: 73,1 LIP.: 25,5 AGS.: 4,3

4

ALUBIAS PINTAS CON
ARROZ INTEGRAL Y
VERDURAS

HUEVOS COCIDOS CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE
ZANAHORIA

FRUTA

KCAL.: 758 PROT.: 33,4
HC.: 85,1 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1

7

PURÉ DE PUERROS Y
ZANAHORIA

ESTOFADO DE MAGRO A
LA JARDINERA
PAPAS AL VAPOR

FRUTA

KCAL.: 662 PROT.: 34,9
HC.: 78,9 LIP.: 20 AGS.: 4,9

8

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 646 PROT.: 29,2
HC.: 73 LIP.: 22,1 AGS.: 4,1

9

MACARRONES
INTEGRALES CON
TOMATE

ABADEJO AL HORNO CON
CILANTRO
ENSALADA DE MAÍZ

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 626 PROT.: 29,3
HC.: 86,8 LIP.: 15,5 AGS.: 5,5

10

SOPA DE FIDEOS
INTEGRALES

ROPA VIEJA
PAPAS AL VAPOR

YOGUR NATURAL
DESNATADO

KCAL.: 771 PROT.: 44,3
HC.: 98,8 LIP.: 19,5 AGS.: 5,4

11

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS

MERLUZA EN SALSA DE
PIMIENTOS
ENSALADA MIXTA

FRUTA VARIADA

KCAL.: 783 PROT.: 25,9
HC.: 99,2 LIP.: 28,7 AGS.: 4,4

14



15



16



17



18



21



22

ARROZ CON VERDURITAS

POLLO EN SALSA DE
LIMÓN
ENSALADA MIXTA

FRUTA

KCAL.: 699 PROT.: 30,2
HC.: 79,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,4

23

ESPIRALES INTEGRALES
AL AJILLO

MERLUZA EN SALSA
VERDE
GUISANTES SALTEADOS
CON JAMÓN SERRANO

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 672 PROT.: 27,7
HC.: 77,5 LIP.: 25,7 AGS.: 6,9

24

CREMA DE COLIFOR Y
ZANAHORIA

POLLO AL HORNO
PATATAS ASADAS AL
HORNO

YOGUR NATURAL
DESNATADO

KCAL.: 683 PROT.: 34,8
HC.: 61,6 LIP.: 30,8 AGS.: 5,6

25

LENTEJAS CON CALABAZA
Y ARROZ INTEGRAL

TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE
REMOLACHA

FRUTA

KCAL.: 770 PROT.: 33,8
HC.: 85,6 LIP.: 28,3 AGS.: 6,7

28

PURÉ DE ESPINACAS
LOMO ADOBADO A LA
PLANCHA
PATATAS AL VAPOR

FRUTA

KCAL.: 554 PROT.: 19,3
HC.: 56,3 LIP.: 25,8 AGS.: 8,5

29

ESPAGUETIS INTEGRALES
CON TOMATE Y QUESO

MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 646 PROT.: 26,4
HC.: 87,7 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7

30

GARBANZOS AL CURRY

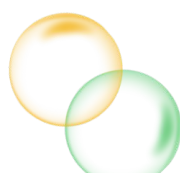
FILETE DE POLLO AL
AJILLO
ENSALADA MIXTA

FRUTA ECOLÓGICA

KCAL.: 756 PROT.: 38,6
HC.: 73,7 LIP.: 30,2 AGS.: 5,4

Tiempo
de cuidar

Tiempo
de crear



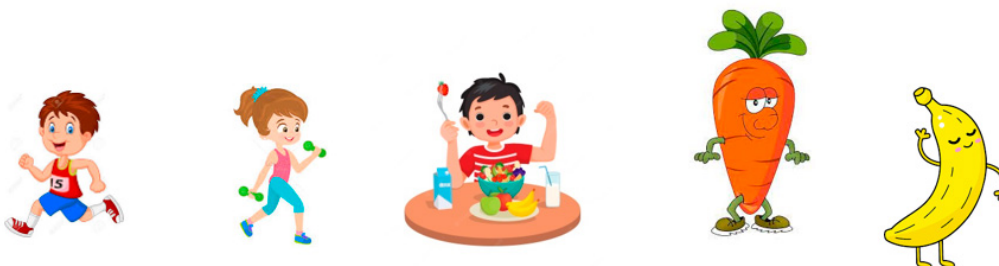
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

