

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
<p>Puré de zanahoria</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 563,5 PROT.: 26 HC.: 58,6 LIP.: 8,6</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,5</p>	<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas fritas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5 HC.: 74,6 LIP.: 69,9</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 754,9 PROT.: 31,2 HC.: 74,3 LIP.: 14,2</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Arroz con salchichas y huevo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 551 PROT.: 12,5 HC.: 80,6 LIP.: 23,2</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Merluza frita</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,7 LIP.: 18,5</p>
25	26	27	28	29
<p>Potaje de lentejas</p> <p>Hamburguesa mixta</p> <p>Arroz integral</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 833,6 PROT.: 45 HC.: 114,6 LIP.: 41,8</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 545,6 PROT.: 28,3 HC.: 80,9 LIP.: 48,5</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tiras de pollo empanada</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,6 PROT.: 48,5 HC.: 49,1 LIP.: 39,4</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2</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

				1
				
4	5	6	7	8
				
11	12	13	14	15
Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 340,5 PROT.: 17,7 HC.: 41,8 LIP.: 16,1	Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 470,4 PROT.: 22,6 HC.: 45,2 LIP.: 26,3	Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 882,4 PROT.: 41,2 HC.: 66 LIP.: 48,9	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 746,9 PROT.: 42 HC.: 65,7 LIP.: 37,4
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 577,2 PROT.: 18,8 HC.: 78,2 LIP.: 24,7	Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Pollo al horno Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0	Pasta con tomate apta alérgenos Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3	Sopa de pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,8 LIP.: 18,3
25	26	27	28	29
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Hamburguesa ternera apta alérgenos Arroz integral Fruta natural KCAL.: 1.082,6 PROT.: 50,5 HC.: 118,5 LIP.: 46,8	Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	Pasta con chorizo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 546,2 PROT.: 17,1 HC.: 67,5 LIP.: 26,8	Sopa de pollo apta alérgenos Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 751,6 PROT.: 48,5 HC.: 49,2 LIP.: 39,1	Crema de calabaza apta alérgenos Paella mixta Fruta al horno KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2

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.

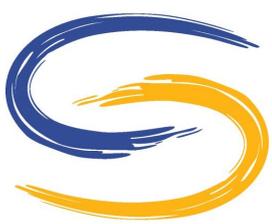
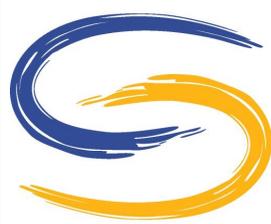
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				
4	5	6	7	8
				
11	12	13	14	15
Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 340,5 PROT.: 17,7 HC.: 41,8 LIP.: 16,1	Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6 HC.: 37,1 LIP.: 20,5	Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 882,4 PROT.: 41,2 HC.: 66 LIP.: 48,9	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 746,9 PROT.: 42 HC.: 65,7 LIP.: 37,4
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Arroz con salchichas apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 485,6 PROT.: 11,6 HC.: 77,9 LIP.: 17,9	Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Pollo al horno Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0	Pasta con tomate apta alérgenos Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3	Sopa de pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,8 LIP.: 18,3
25	26	27	28	29
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Hamburguesa ternera apta alérgenos Arroz integral Fruta natural KCAL.: 1.082,6 PROT.: 50,5 HC.: 118,5 LIP.: 46,8	Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	Pasta con chorizo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 474,2 PROT.: 21,1 HC.: 59,4 LIP.: 20,9	Sopa de pollo apta alérgenos Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 751,6 PROT.: 48,5 HC.: 49,2 LIP.: 39,1	Crema de calabaza apta alérgenos Paella mixta Fruta al horno KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2

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
4	5	6	7	8
				
11	12	13	14	15
Puré de zanahoria apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 340,5 PROT.: 17,7 HC.: 41,8 LIP.: 16,1	Sopa de fideos con pollo Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 470,4 PROT.: 22,6 HC.: 45,2 LIP.: 26,5	Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur soja KCAL.: 882,4 PROT.: 41,2 HC.: 66 LIP.: 48,9	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 746,9 PROT.: 42 HC.: 65,7 LIP.: 37,4
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 577,2 PROT.: 18,8 HC.: 78,2 LIP.: 24,7	Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Pollo al horno Papas sancochadas Yogur soja KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0	Pasta con tomate apta alérgenos Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3	Sopa de estrellas con pollo Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,8 LIP.: 18,4
25	26	27	28	29
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Hamburguesa ternera apta alérgenos Arroz integral Fruta natural KCAL.: 1.082,6 PROT.: 50,5 HC.: 118,5 LIP.: 46,8	Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	Pasta con chorizo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 546,2 PROT.: 17,1 HC.: 67,5 LIP.: 26,8	Sopa de fideos con pollo Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Yogur soja KCAL.: 751,6 PROT.: 48,5 HC.: 49,2 LIP.: 39,3	Crema de calabaza apta alérgenos Paella mixta Fruta al horno KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2

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.

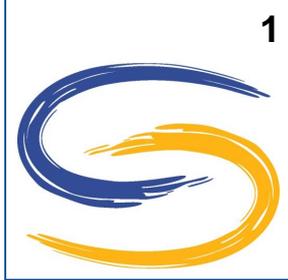
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				
4	5	6	7	8
				
11	12	13	14	15
<p>Puré de zanahoria apto alérgenos</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 563,5 PROT.: 26 HC.: 58,6 LIP.: 8,6</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 470,4 PROT.: 22,6 HC.: 45,2 LIP.: 26,5</p>	<p>Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural KCAL.: 882,4 PROT.: 41,2 HC.: 66 LIP.: 48,9</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 746,9 PROT.: 42 HC.: 65,7 LIP.: 37,4</p>
18	19	20	21	22
<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta natural KCAL.: 577,2 PROT.: 18,8 HC.: 78,2 LIP.: 24,7</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,8 LIP.: 18,4</p>
25	26	27	28	29
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Arroz integral</p> <p>Fruta natural KCAL.: 1.082,6 PROT.: 50,5 HC.: 118,5 LIP.: 46,8</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 546,2 PROT.: 17,1 HC.: 67,5 LIP.: 26,8</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural KCAL.: 751,6 PROT.: 48,5 HC.: 49,2 LIP.: 39,3</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2</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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

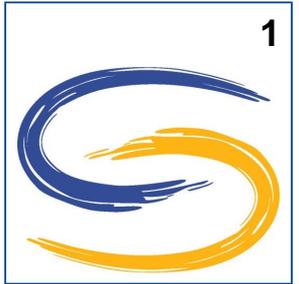
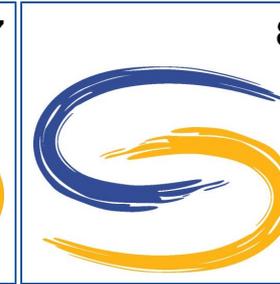
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 
4 	5 	6 	7 	8 
11 Puré de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 340,5 PROT.: 17,7 HC.: 41,8 LIP.: 16,1	12 Sopa de fideos con pollo Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 420,4 PROT.: 21,7 HC.: 37,3 LIP.: 25,3	13 Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 481,8 PROT.: 24,3 HC.: 42,8 LIP.: 27	14 Pasta integral con tomate Merluza horno con ajo y pererjil Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 556,8 PROT.: 40,5 HC.: 64,8 LIP.: 46,6	15 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 657,9 PROT.: 44,1 HC.: 56,3 LIP.: 30,5
18 Crema de calabaza y coliflor Tortilla francesa Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 291,6 PROT.: 10,5 HC.: 27,3 LIP.: 19,7	19 Potaje de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0	20 Pasta integral con tomate Filete fogonero con mojo cilantro Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 284,6 PROT.: 9,2 HC.: 57,7 LIP.: 6,2	21 Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 353,8 PROT.: 23,1 HC.: 42,1 LIP.: 13,6	22 Sopa de estrellas con pollo Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,4
25 Potaje de lentejas Filete ternera plancha Arroz integral Fruta natural KCAL.: 768,6 PROT.: 49,6 HC.: 112,1 LIP.: 33,9	26 Crema de berros y calabacín ecológico Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	27 Pasta integral con tomate Tortilla francesa Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 453,6 PROT.: 26,7 HC.: 67,8 LIP.: 45,4	28 Sopa de fideos con pollo Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5 HC.: 31,6 LIP.: 23,4	29 Crema de calabaza Paella mixta Fruta al horno KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
Puré de zanahoria San Jacobo de jamón y queso Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 563,5 PROT.: 26 HC.: 58,6 LIP.: 8,6	Crema de calabacín Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 552,6 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,8	Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 575,6 PROT.: 24,9 HC.: 53,6 LIP.: 32,3	Crema de calabaza Merluza rebozada Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 621,8 PROT.: 40 HC.: 43,5 LIP.: 63,1	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 746,9 PROT.: 42 HC.: 65,7 LIP.: 37,4
18	19	20	21	22
Crema de calabaza y coliflor Arroz con salchichas y huevo Fruta natural KCAL.: 551 PROT.: 12,5 HC.: 80,6 LIP.: 23,2	Potaje de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 535,7 PROT.: 24,9 HC.: 37,4 LIP.: 31,0	Crema de espinacas Filete fogonero con mojo cilantro Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,5	Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 660,9 PROT.: 25,3 HC.: 63,1 LIP.: 36,3	Crema de zanahorias Merluza frita Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 532,6 PROT.: 33,4 HC.: 43,3 LIP.: 28,8
25	26	27	28	29
Potaje de lentejas Hamburguesa ternera apta alérgenos Arroz integral Fruta natural KCAL.: 915,6 PROT.: 50,5 HC.: 118,5 LIP.: 46,7	Crema de berros y calabacín ecológico Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 453,8 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	Crema de acelgas Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 396,6 PROT.: 20,6 HC.: 53,2 LIP.: 47,4	Crema de verduras Tiras de pollo empanada Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 806,8 PROT.: 49,6 HC.: 48,7 LIP.: 44,2	Crema de calabaza Paella mixta Fruta al horno KCAL.: 617,6 PROT.: 22,8 HC.: 80,6 LIP.: 26,2

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.