

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Merluza frita</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Hamburguesa mixta</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Churros de merluza</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Arroz con salchichas y huevo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Filete fogonero con mojo cilantro</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Nugget de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5</p>			

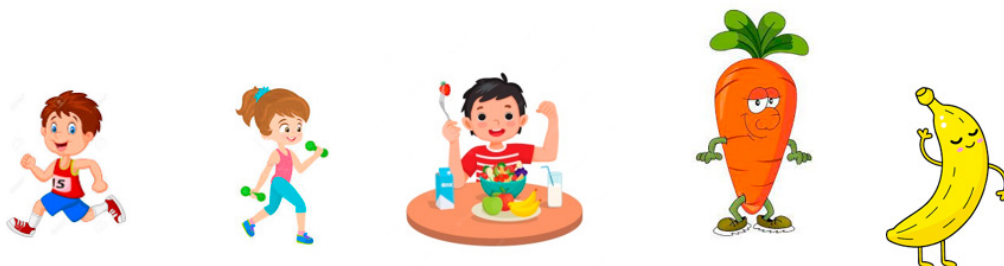
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5</p>			

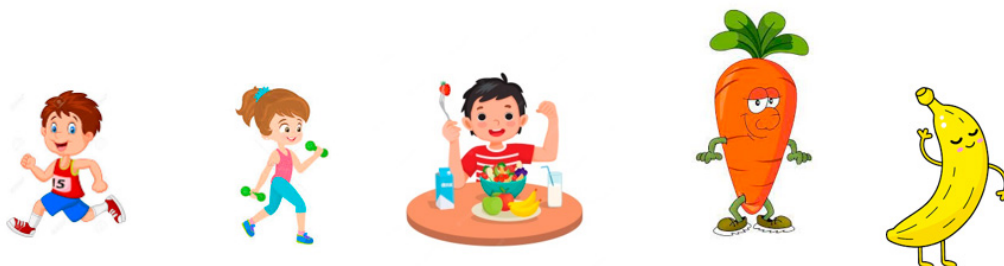
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5</p>			

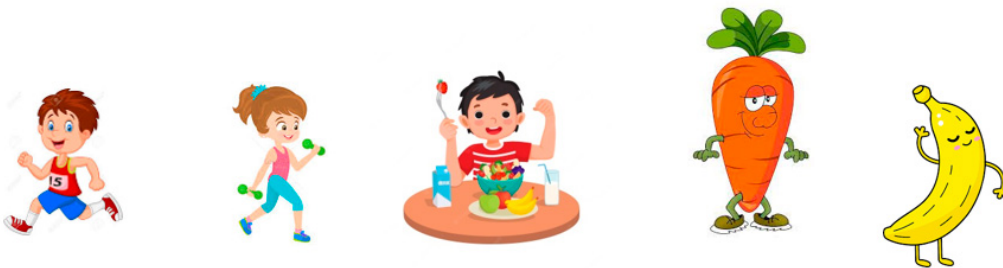
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Filete fogonero con mojo cilantro</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5</p>			

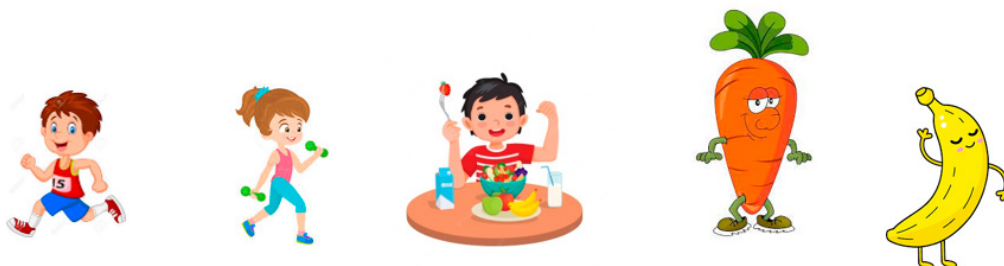
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32	Crema de berros y calabacín ecológico Albóndigas con tomate Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2	Potaje de lentejas Merluza rebozada Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7	Crema de zanahorias Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Potaje de verduras con calabacín ecológico Lomo adobado Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4	Crema de calabaza Arroz con pollo Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4	Crema de guisantes con verduras Merluza frita Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3	Potaje de garbanzos Hamburguesa mixta Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3	Crema de verduras Fogonero al horno con mojo verde Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de zanahorias Pasta integral boloñesa Fruta ecológica KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22	Crema de verduras Churros de merluza Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1	Potaje de judías pintas Jamoncitos de pollo al horno Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1	Crema de calabacín ecológico Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2	Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Potaje de verduras Arroz con salchichas y huevo Fruta natural KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9	Crema de calabacín Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3	Potaje de lentejas Filete fogonero con mojo cilantro Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9	Crema de verduras Escalope de cerdo Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4	Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza a la andaluza Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8
<b>29</b>	<b>30</b>			
Crema de guisantes con verduras Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4	Potaje de berros con calabacín ecológico Nugget de pollo Papas cuadro frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5			

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 458,1 PROT.: 18,4 HC.: 21,1 LIP.: 32</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 587,6 PROT.: 32 HC.: 64,8 LIP.: 26,2</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 621,8 PROT.: 42,2 HC.: 65 LIP.: 42,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,6</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,2 LIP.: 17,4</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 260,7 PROT.: 20,2 HC.: 37,7 LIP.: 8,3</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 852,7 PROT.: 45,8 HC.: 65,2 LIP.: 42,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 524,6 PROT.: 24,7 HC.: 65,2 LIP.: 22,4</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 546,9 PROT.: 20,7 HC.: 73,9 LIP.: 22</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 452,6 PROT.: 31,7 HC.: 50,2 LIP.: 46,1</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 359,6 PROT.: 22,6 HC.: 30,9 LIP.: 19,1</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,2</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 14,3 HC.: 84 LIP.: 28,9</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,7 PROT.: 30,1 HC.: 37 LIP.: 20,3</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete ternera plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 219,5 PROT.: 21,4 HC.: 52,9 LIP.: 12,9</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 947,8 PROT.: 48,8 HC.: 65 LIP.: 53,4</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 374,5 PROT.: 23,2 HC.: 49,1 LIP.: 13,8</p>
<b>29</b>	<b>30</b>			
<p>Crema guisantes con verduras apta alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 448,7 PROT.: 14 HC.: 54,4 LIP.: 22,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 839,9 PROT.: 30,1 HC.: 76,2 LIP.: 48,5</p>			

## 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.