

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b>
				Pasta integral con tomate Fogonero a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 453,6 PROT.: 20,5 HC.: 64,8 LIP.: 16,5
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Crema de zanahorias Churros de merluza Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 530,5 PROT.: 20,2 HC.: 56,2 LIP.: 29,3	Potaje de verduras con calabacín ecológico Pata de cerdo asada Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558 PROT.: 23,3 HC.: 27,6 LIP.: 37,6			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabaza y coliflor Hamburguesa ternera Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 980,8 PROT.: 35,3 HC.: 60,8 LIP.: 64	Pasta integral con chorizo Tortilla de papas Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 532,6 PROT.: 17,4 HC.: 71,1 LIP.: 23,6	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Pizza jamón, queso y atún Fruta ecológica KCAL.: 396,9 PROT.: 22,1 HC.: 56,3 LIP.: 11,3	Sopa de estrellas con pollo Merluza rebozada Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 666,4 PROT.: 35,9 HC.: 49,1 LIP.: 40,8
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 15	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 161,9 PROT.: 26,5 HC.: 22,1 LIP.: 34,2	Pasta integral con atún Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 602,5 PROT.: 31,3 HC.: 72,6 LIP.: 25,3	Crema de verduras Tortilla de papas Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 456,9 PROT.: 13,7 HC.: 39,6 LIP.: 25,2	Sopa de fideos con pollo Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,2
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

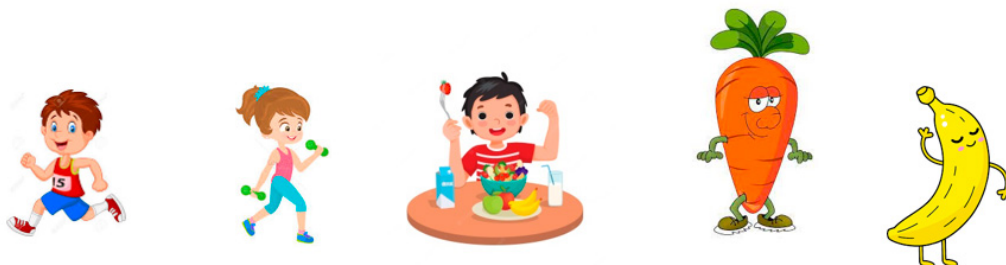
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>
				Pasta con tomate apta alérgenos  Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 453,6 PROT.: 20,5 HC.: 64,8 LIP.: 16,5
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Crema de zanahorias apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas  Fruta natural KCAL.: 530,5 PROT.: 20,2 HC.: 56,2 LIP.: 29,3	Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres  Pata de cerdo asada Arroz blanco  Fruta ecológica KCAL.: 558 PROT.: 23,3 HC.: 27,6 LIP.: 37,6			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de verduras apto alérgenos  Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral  Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos  Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 980,8 PROT.: 35,3 HC.: 60,8 LIP.: 64	Pasta con chorizo apta alérgenos  Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 532,6 PROT.: 17,4 HC.: 71,1 LIP.: 23,6	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres  Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)  Fruta ecológica KCAL.: 396,9 PROT.: 22,1 HC.: 56,3 LIP.: 11,3	Sopa de pollo apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos  Yogur natural KCAL.: 666,4 PROT.: 35,9 HC.: 49,1 LIP.: 40,8
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Albóndigas apta alérgenos Arroz blanco  Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 15	Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta ecológica KCAL.: 161,9 PROT.: 26,5 HC.: 22,1 LIP.: 34,2	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco  Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas sancochadas  Fruta al horno KCAL.: 602,5 PROT.: 31,3 HC.: 72,6 LIP.: 25,3	Crema de verduras  Filete de pavo plancha Zanahorias baby  Yogur natural  KCAL.: 456,9 PROT.: 13,7 HC.: 39,6 LIP.: 25,2	Sopa de pollo apta alérgenos  Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,2
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

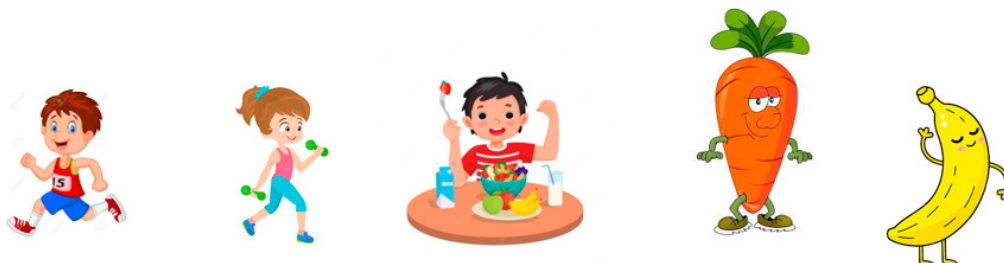
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>
				Pasta con tomate apta alérgenos  Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 453,6 PROT.: 20,5 HC.: 64,8 LIP.: 16,5
<b>4</b>	<b>5</b>			
Crema de zanahorias apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas  Fruta natural KCAL.: 530,5 PROT.: 20,2 HC.: 56,2 LIP.: 29,3	Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres  Pata de cerdo asada Arroz blanco  Fruta ecológica KCAL.: 558 PROT.: 23,3 HC.: 27,6 LIP.: 37,6			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de verduras apto alérgenos  Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral  Fruta natural  KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos  Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 980,8 PROT.: 35,3 HC.: 60,8 LIP.: 64	Pasta con chorizo apta alérgenos  Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 532,6 PROT.: 17,4 HC.: 71,1 LIP.: 23,6	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres  Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche )  Fruta ecológica KCAL.: 396,9 PROT.: 22,1 HC.: 56,3 LIP.: 11,3	Sopa de pollo apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos  Yogur natural KCAL.: 666,4 PROT.: 35,9 HC.: 49,1 LIP.: 40,8
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Albóndigas apta alérgenos Arroz blanco  Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 15	Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta ecológica KCAL.: 161,9 PROT.: 26,5 HC.: 22,1 LIP.: 34,2	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco  Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas sancochadas  Fruta al horno KCAL.: 602,5 PROT.: 31,3 HC.: 72,6 LIP.: 25,3	Crema de verduras  Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby  Yogur natural  KCAL.: 456,9 PROT.: 13,7 HC.: 39,6 LIP.: 25,2	Sopa de pollo apta alérgenos  Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta natural  KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,2
				
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>



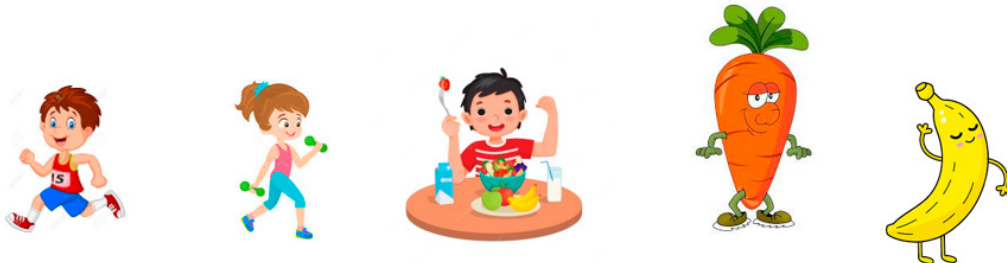
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>
				Pasta integral con tomate Fogonero a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 453,6 PROT.: 20,5 HC.: 64,8 LIP.: 16,5
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Crema de zanahorias Merluza al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 530,5 PROT.: 20,2 HC.: 56,2 LIP.: 29,3	Potaje de verduras con calabacín ecológico Pata de cerdo asada Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558 PROT.: 23,3 HC.: 27,6 LIP.: 37,6			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabaza y coliflor Filete ternera plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 980,8 PROT.: 35,3 HC.: 60,8 LIP.: 64	Pasta integral con chorizo Tortilla francesa Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 532,6 PROT.: 17,4 HC.: 71,1 LIP.: 23,6	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Calabacín salteado Fruta ecológica KCAL.: 396,9 PROT.: 22,1 HC.: 56,3 LIP.: 11,3	Sopa de estrellas con pollo Merluza al horno Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 666,4 PROT.: 35,9 HC.: 49,1 LIP.: 40,8
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Potaje de lentejas Filete ternera plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 15	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 161,9 PROT.: 26,5 HC.: 22,1 LIP.: 34,2	Pasta integral con atún Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 602,5 PROT.: 31,3 HC.: 72,6 LIP.: 25,3	Crema de verduras Tortilla francesa Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 456,9 PROT.: 13,7 HC.: 39,6 LIP.: 25,2	Sopa de fideos con pollo Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,2
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

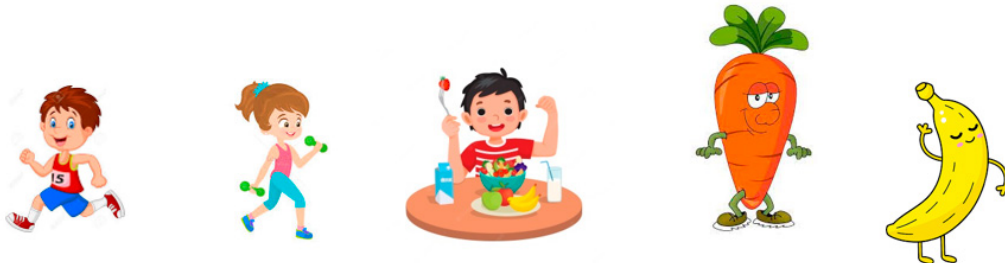
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>
				Crema de espinacas Fogonero a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 453,6 PROT.: 20,5 HC.: 64,8 LIP.: 16,5
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Crema de zanahorias Churros de merluza Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 530,5 PROT.: 20,2 HC.: 56,2 LIP.: 29,3	Potaje de verduras con calabacín ecológico Pata de cerdo asada Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558 PROT.: 23,3 HC.: 27,6 LIP.: 37,6			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabaza y coliflor Hamburguesa ternera Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 980,8 PROT.: 35,3 HC.: 60,8 LIP.: 64	Crema de verduras Tortilla de papas Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 532,6 PROT.: 17,4 HC.: 71,1 LIP.: 23,6	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Pizza jamón, queso y atún Fruta ecológica KCAL.: 396,9 PROT.: 22,1 HC.: 56,3 LIP.: 11,3	Crema de calabacín Merluza rebozada Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 666,4 PROT.: 35,9 HC.: 49,1 LIP.: 40,8
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 15	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 161,9 PROT.: 26,5 HC.: 22,1 LIP.: 34,2	Crema de guisantes con verduras Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 602,5 PROT.: 31,3 HC.: 72,6 LIP.: 25,3	Crema de verduras Tortilla de papas Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 456,9 PROT.: 13,7 HC.: 39,6 LIP.: 25,2	Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,2
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

## 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