

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				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
4	5	6	7	8
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			
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
				

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

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 928 622 573 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

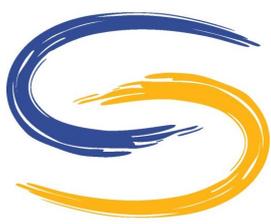
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				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
4	5	6	7	8
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			
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
				

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
				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
4	5	6	7	8
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			
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
				

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
				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
4	5	6	7	8
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			
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
				

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

				1
				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
4	5	6	7	8
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			
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
				

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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