

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> Potaje de lentejas Lomo adobado Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 283,6 PROT.: 35,5 HC.: 43,1 LIP.: 17,7	<b>9</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,8	<b>10</b> Sopa de fideos con pollo Filete fogonero con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6	<b>11</b> Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 471,5 PROT.: 24,4 HC.: 51,4 LIP.: 22,7	<b>12</b> Pasta integral con tomate Merluza rebozada Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 926,8 PROT.: 45,7 HC.: 71,4 LIP.: 49,5
<b>15</b> Potaje de verduras Arroz con pollo Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26,1	<b>16</b> Pasta integral con atún Merluza a la andaluza Ensalada César Yogur natural KCAL.: 614,8 PROT.: 33,8 HC.: 55,4 LIP.: 27,7	<b>17</b> Crema de calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta al horno KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,4	<b>18</b> Potaje de judías pintas San Jacobo de jamón y queso Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 31,4 HC.: 58,9 LIP.: 6,1	<b>19</b> Sopa de estrellas con pollo Filete de gallo con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 491,4 PROT.: 30,6 HC.: 51,2 LIP.: 22,8
<b>22</b> Crema de verduras Hamburguesa ternera Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 145 PROT.: 4,3 HC.: 17,3 LIP.: 5,4	<b>23</b> Sopa de fideos con pollo Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,6 LIP.: 27,1	<b>24</b> Potaje de garbanzos Merluza rebozada Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 857,5 PROT.: 44,8 HC.: 80,2 LIP.: 41,9	<b>25</b> Pasta integral con chorizo Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 729,8 PROT.: 40,6 HC.: 59,8 LIP.: 35,3	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558,9 PROT.: 25,4 HC.: 35,6 LIP.: 39
<b>29</b> Crema de berros y calabacín ecológico Paella mixta Fruta ecológica KCAL.: 688,9 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	<b>30</b> Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 433,7 PROT.: 40,8 HC.: 47,5 LIP.: 25,2	<b>31</b> Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2		

## 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 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](mailto:signolp@signose.com)  
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)  Lomo adobado apto alérgicos Arroz blanco  Fruta natural KCAL.: 283,6 PROT.: 35,5 HC.: 43,1 LIP.: 17,7	<b>9</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Albóndigas apta alérgicos Papas sancochadas  Fruta ecológica  KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,8	<b>10</b> Sopa de pollo apta alérgicos  Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgicos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgicos  Fruta natural KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6	<b>11</b> Crema de guisantes con verduras  Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas  Fruta al horno  KCAL.: 471,5 PROT.: 24,4 HC.: 51,4 LIP.: 22,7	<b>12</b> Pasta con tomate apta alérgicos  Merluza rebozada apta alérgicos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgicos  Yogur natural KCAL.: 926,8 PROT.: 45,7 HC.: 71,4 LIP.: 49,5
<b>15</b> Potaje de verduras apto alérgicos  Arroz con pollo apto alérgicos  Fruta ecológica  KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26,1	<b>16</b> Pasta con tomate y atún apto alérgicos excepto pescado y marisco  Merluza a la andaluza Ensalada César apto alérgicos  Yogur natural KCAL.: 614,8 PROT.: 33,8 HC.: 55,4 LIP.: 27,7	<b>17</b> Crema de calabacín ecológico  Filete de pavo plancha Zanahorias baby  Fruta al horno  KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,4	<b>18</b> Potaje de judías pintas apto alérgicos, excepto legumbres  Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas  Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 31,4 HC.: 58,9 LIP.: 6,1	<b>19</b> Sopa de pollo apta alérgicos  Filete de gallo con mojo cilantro Tomate natural aliñado apto alérgicos  Fruta natural KCAL.: 491,4 PROT.: 30,6 HC.: 51,2 LIP.: 22,8
<b>22</b> Crema verduras apta alérgicos  Hamburguesa ternera apta alérgicos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgicos  Fruta natural KCAL.: 145 PROT.: 4,3 HC.: 17,3 LIP.: 5,4	<b>23</b> Sopa de pollo apta alérgicos  Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgicos  Fruta al horno  KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,6 LIP.: 27,1	<b>24</b> Potaje de garbanzos  Merluza rebozada apta alérgicos, excepto pescado Papas Arrugadas  Fruta natural  KCAL.: 857,5 PROT.: 44,8 HC.: 80,2 LIP.: 41,9	<b>25</b> Pasta con chorizo apta alérgicos  Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos  Yogur natural KCAL.: 729,8 PROT.: 40,6 HC.: 59,8 LIP.: 35,3	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Fogueño al horno con mojo verde Arroz blanco  Fruta ecológica KCAL.: 558,9 PROT.: 25,4 HC.: 35,6 LIP.: 39
<b>29</b> Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgicos  Paella mixta  Fruta ecológica  KCAL.: 688,9 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	<b>30</b> Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)  Filete de pollo plancha Papas sancochadas  Yogur natural KCAL.: 433,7 PROT.: 40,8 HC.: 47,5 LIP.: 25,2	<b>31</b> Crema de calabaza y coliflor apta alérgicos  Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgicos  Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2		

## 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.



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

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**

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Lomo adobado apto alérgenos Arroz blanco  Fruta natural KCAL.: 283,6 PROT.: 35,5 HC.: 43,1 LIP.: 17,7	<b>9</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas  Fruta ecológica  KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,8	<b>10</b> Sopa de pollo apta alérgenos  Filete fogueño al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta natural KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6	<b>11</b> Crema de guisantes con verduras  Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas  Fruta al horno  KCAL.: 471,5 PROT.: 24,4 HC.: 51,4 LIP.: 22,7	<b>12</b> Pasta con tomate apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos  Yogur natural KCAL.: 926,8 PROT.: 45,7 HC.: 71,4 LIP.: 49,5
<b>15</b> Potaje de verduras apto alérgenos  Arroz con pollo apto alérgenos  Fruta ecológica  KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26,1	<b>16</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco  Merluza a la andaluza Ensalada César apto alérgenos  Yogur natural KCAL.: 614,8 PROT.: 33,8 HC.: 55,4 LIP.: 27,7	<b>17</b> Crema de calabacín ecológico  Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby  Fruta al horno KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,4	<b>18</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres  San Jacobo de jamón y queso Papas sancochadas  Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 31,4 HC.: 58,9 LIP.: 6,1	<b>19</b> Sopa de pollo apta alérgenos  Filete de gallo con mojo cilantro Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta natural KCAL.: 491,4 PROT.: 30,6 HC.: 51,2 LIP.: 22,8
<b>22</b> Crema verduras apta alérgenos  Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 145 PROT.: 4,3 HC.: 17,3 LIP.: 5,4	<b>23</b> Sopa de pollo apta alérgenos  Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta al horno  KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,6 LIP.: 27,1	<b>24</b> Potaje de garbanzos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas Arrugadas  Fruta natural  KCAL.: 857,5 PROT.: 44,8 HC.: 80,2 LIP.: 41,9	<b>25</b> Pasta con chorizo apta alérgenos  Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos  Yogur natural KCAL.: 729,8 PROT.: 40,6 HC.: 59,8 LIP.: 35,3	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico  Fogueño al horno con mojo verde Arroz blanco  Fruta ecológica KCAL.: 558,9 PROT.: 25,4 HC.: 35,6 LIP.: 39
<b>29</b> Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos  Paella mixta  Fruta ecológica  KCAL.: 688,9 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	<b>30</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Filete de pollo plancha Papas sancochadas  Yogur natural KCAL.: 433,7 PROT.: 40,8 HC.: 47,5 LIP.: 25,2	<b>31</b> Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos  Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2		

## 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 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> 
<b>8</b> Potaje de lentejas Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 283,6 PROT.: 35,5 HC.: 43,1 LIP.: 17,7	<b>9</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,8	<b>10</b> Sopa de fideos con pollo Filete fogonero con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6	<b>11</b> Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 471,5 PROT.: 24,4 HC.: 51,4 LIP.: 22,7	<b>12</b> Pasta integral con tomate Merluza al horno Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 926,8 PROT.: 45,7 HC.: 71,4 LIP.: 49,5
<b>15</b> Potaje de verduras Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26,1	<b>16</b> Pasta integral con atún Merluza al horno Ensalada César Yogur natural KCAL.: 614,8 PROT.: 33,8 HC.: 55,4 LIP.: 27,7	<b>17</b> Crema de calabacín ecológico Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta al horno KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,4	<b>18</b> Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 31,4 HC.: 58,9 LIP.: 6,1	<b>19</b> Sopa de estrellas con pollo Filete de gallo con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 491,4 PROT.: 30,6 HC.: 51,2 LIP.: 22,8
<b>22</b> Crema de verduras Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 145 PROT.: 4,3 HC.: 17,3 LIP.: 5,4	<b>23</b> Sopa de fideos con pollo Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,6 LIP.: 27,1	<b>24</b> Potaje de garbanzos Merluza al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 857,5 PROT.: 44,8 HC.: 80,2 LIP.: 41,9	<b>25</b> Pasta integral con chorizo Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 729,8 PROT.: 40,6 HC.: 59,8 LIP.: 35,3	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558,9 PROT.: 25,4 HC.: 35,6 LIP.: 39
<b>29</b> Crema de berros y calabacín ecológico Paella mixta Fruta ecológica KCAL.: 688,9 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	<b>30</b> Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 433,7 PROT.: 40,8 HC.: 47,5 LIP.: 25,2	<b>31</b> Crema de calabaza y coliflor Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2		

## 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

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> Potaje de lentejas Lomo adobado Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 283,6 PROT.: 35,5 HC.: 43,1 LIP.: 17,7	<b>9</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,8	<b>10</b> Crema de verduras Filete fogueño con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6	<b>11</b> Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 471,5 PROT.: 24,4 HC.: 51,4 LIP.: 22,7	<b>12</b> Crema de calabaza Merluza rebozada Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 926,8 PROT.: 45,7 HC.: 71,4 LIP.: 49,5
<b>15</b> Potaje de verduras Arroz con pollo Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26,1	<b>16</b> Puré de calabacín Merluza a la andaluza Ensalada César Yogur natural KCAL.: 614,8 PROT.: 33,8 HC.: 55,4 LIP.: 27,7	<b>17</b> Crema de calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta al horno KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,4	<b>18</b> Potaje de judías pintas San Jacobo de jamón y queso Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 31,4 HC.: 58,9 LIP.: 6,1	<b>19</b> Puré de zanahoria Filete de gallo con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 491,4 PROT.: 30,6 HC.: 51,2 LIP.: 22,8
<b>22</b> Crema de verduras Hamburguesa ternera Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 145 PROT.: 4,3 HC.: 17,3 LIP.: 5,4	<b>23</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,6 LIP.: 27,1	<b>24</b> Potaje de garbanzos Merluza rebozada Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 857,5 PROT.: 44,8 HC.: 80,2 LIP.: 41,9	<b>25</b> Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 729,8 PROT.: 40,6 HC.: 59,8 LIP.: 35,3	<b>26</b> Crema de zanahoria y calabacín ecológico Fogueño al horno con mojo verde Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 558,9 PROT.: 25,4 HC.: 35,6 LIP.: 39
<b>29</b> Crema de berros y calabacín ecológico Paella mixta Fruta ecológica KCAL.: 688,9 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	<b>30</b> Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 433,7 PROT.: 40,8 HC.: 47,5 LIP.: 25,2	<b>31</b> Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47 LIP.: 27,2		

## 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.