

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Churros de merluza Zanahorias baby</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 615,7 PROT.: 22,2 HC.: 75,9 LIP.: 28,7</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Bistec empanado Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 454,8 PROT.: 33,8 HC.: 32,7 LIP.: 53,3</p>
<p>5</p> <p>Crema de calabaza</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>6</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 771,9 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,7</p>	<p>7</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Merluza rebozada Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 926,6 PROT.: 45,5 HC.: 77,2 LIP.: 52,3</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 660,7 PROT.: 39,9 HC.: 62,7 LIP.: 24,9</p>	<p>9</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Filete fogueño con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 264,4 PROT.: 15,1 HC.: 37,1 LIP.: 10,9</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Tortilla de papas Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 461,6 PROT.: 13,2 HC.: 70,7 LIP.: 17,8</p>	<p>16</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 460,8 PROT.: 27,5 HC.: 53,5 LIP.: 19,1</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Lomo adobado Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 258,6 PROT.: 19,9 HC.: 29 LIP.: 11</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Hamburguesa pollo Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 590,4 PROT.: 32,5 HC.: 39,5 LIP.: 38,1</p>	<p>21</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 395,7 PROT.: 14,1 HC.: 45,7 LIP.: 19,6</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 638,7 PROT.: 20,3 HC.: 54,0 LIP.: 12,3</p>	<p>23</p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza frita Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 533,9 PROT.: 40,7 HC.: 75,6 LIP.: 44,5</p>
<p>26</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Paella mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,8 PROT.: 29 HC.: 76,8 LIP.: 35</p>	<p>28</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Escalope de cerdo Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 512,9 PROT.: 39,2 HC.: 46,3 LIP.: 39,9</p>	<p>29</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Hamburguesa ternera Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 932,6 PROT.: 47,6 HC.: 71,5 LIP.: 54,5</p>	

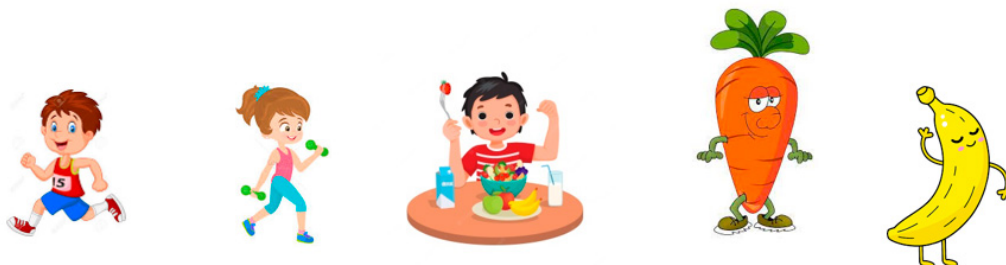
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

			<p>1</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza Zanahorias baby</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 615,7 PROT.: 22,2 HC.: 75,9 LIP.: 28,7</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Bistec empanado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 454,8 PROT.: 33,8 HC.: 32,7 LIP.: 53,3</p>
<p>5</p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 551 PROT.: 12,5 HC.: 80,6 LIP.: 23,2</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 771,9 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,7</p>	<p>7</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 926,6 PROT.: 45,5 HC.: 77,2 LIP.: 52,3</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 660,7 PROT.: 39,9 HC.: 62,7 LIP.: 24,9</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 264,4 PROT.: 15,1 HC.: 37,1 LIP.: 10,9</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 461,6 PROT.: 13,2 HC.: 70,7 LIP.: 17,8</p>	<p>16</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 460,8 PROT.: 27,5 HC.: 53,5 LIP.: 19,1</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 258,6 PROT.: 19,9 HC.: 29 LIP.: 11</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa pollo Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 590,4 PROT.: 32,5 HC.: 39,5 LIP.: 38,1</p>	<p>21</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 395,7 PROT.: 14,1 HC.: 45,7 LIP.: 19,6</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 638,7 PROT.: 20,3 HC.: 54,0 LIP.: 12,3</p>	<p>23</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 533,9 PROT.: 40,7 HC.: 75,6 LIP.: 44,5</p>
<p>26</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,8 PROT.: 29 HC.: 76,8 LIP.: 35</p>	<p>28</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Escalope de cerdo Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 512,9 PROT.: 39,2 HC.: 46,3 LIP.: 39,9</p>	<p>29</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 932,6 PROT.: 47,6 HC.: 71,5 LIP.: 54,5</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.

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

			<p>1</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza Zanahorias baby</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 615,7 PROT.: 22,2 HC.: 75,9 LIP.: 28,7</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Bistec empanado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 454,8 PROT.: 33,8 HC.: 32,7 LIP.: 53,3</p>
<p>5</p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta natural KCAL.: 551 PROT.: 12,5 HC.: 80,6 LIP.: 23,2</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 771,9 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,7</p>	<p>7</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 926,6 PROT.: 45,5 HC.: 77,2 LIP.: 52,3</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 660,7 PROT.: 39,9 HC.: 62,7 LIP.: 24,9</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 264,4 PROT.: 15,1 HC.: 37,1 LIP.: 10,9</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 461,6 PROT.: 13,2 HC.: 70,7 LIP.: 17,8</p>	<p>16</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 460,8 PROT.: 27,5 HC.: 53,5 LIP.: 19,1</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 258,6 PROT.: 19,9 HC.: 29 LIP.: 11</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa pollo Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 590,4 PROT.: 32,5 HC.: 39,5 LIP.: 38,1</p>	<p>21</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 395,7 PROT.: 14,1 HC.: 45,7 LIP.: 19,6</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 638,7 PROT.: 20,3 HC.: 54,0 LIP.: 12,3</p>	<p>23</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 533,9 PROT.: 40,7 HC.: 75,6 LIP.: 44,5</p>
<p>26</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,8 PROT.: 29 HC.: 76,8 LIP.: 35</p>	<p>28</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Escalope de cerdo Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 512,9 PROT.: 39,2 HC.: 46,3 LIP.: 39,9</p>	<p>29</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 932,6 PROT.: 47,6 HC.: 71,5 LIP.: 54,5</p>	

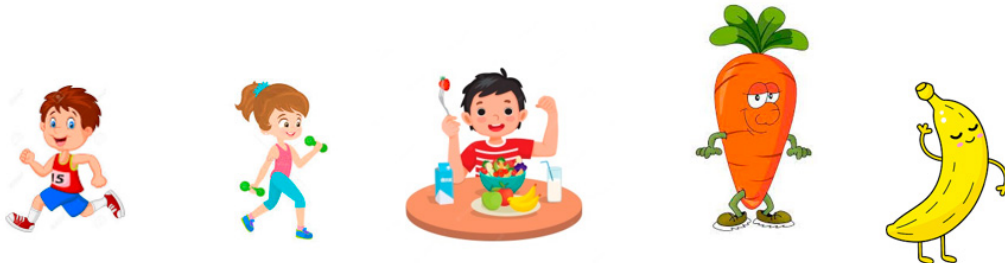
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

			<p>1</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Merluza al horno Zanahorias baby</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 615,7 PROT.: 22,2 HC.: 75,9 LIP.: 28,7</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete ternera plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 454,8 PROT.: 33,8 HC.: 32,7 LIP.: 53,3</p>
<p>5</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 551 PROT.: 12,5 HC.: 80,6 LIP.: 23,2</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Verduritas salteadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 771,9 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,7</p>	<p>7</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Merluza al horno Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 926,6 PROT.: 45,5 HC.: 77,2 LIP.: 52,3</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 660,7 PROT.: 39,9 HC.: 62,7 LIP.: 24,9</p>	<p>9</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Filete fogueño con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 264,4 PROT.: 15,1 HC.: 37,1 LIP.: 10,9</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Tortilla francesa Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 461,6 PROT.: 13,2 HC.: 70,7 LIP.: 17,8</p>	<p>16</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 460,8 PROT.: 27,5 HC.: 53,5 LIP.: 19,1</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 258,6 PROT.: 19,9 HC.: 29 LIP.: 11</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 590,4 PROT.: 32,5 HC.: 39,5 LIP.: 38,1</p>	<p>21</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla francesa Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 395,7 PROT.: 14,1 HC.: 45,7 LIP.: 19,6</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 638,7 PROT.: 20,3 HC.: 54,0 LIP.: 12,3</p>	<p>23</p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza al horno Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 533,9 PROT.: 40,7 HC.: 75,6 LIP.: 44,5</p>
<p>26</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Paella mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,8 PROT.: 29 HC.: 76,8 LIP.: 35</p>	<p>28</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 512,9 PROT.: 39,2 HC.: 46,3 LIP.: 39,9</p>	<p>29</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 932,6 PROT.: 47,6 HC.: 71,5 LIP.: 54,5</p>	

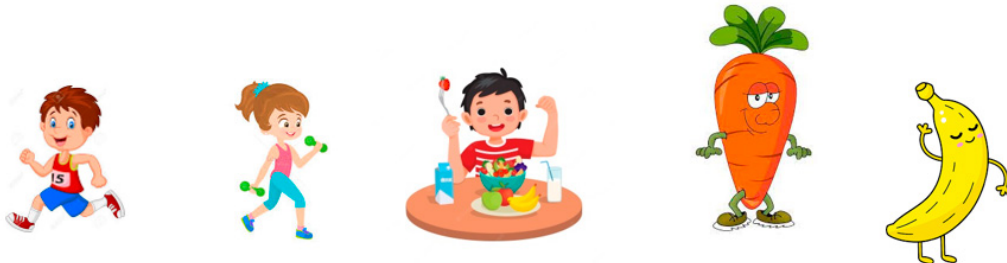
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

			<p>1</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Churros de merluza Zanahorias baby</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 615,7 PROT.: 22,2 HC.: 75,9 LIP.: 28,7</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Bistec empanado Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 454,8 PROT.: 33,8 HC.: 32,7 LIP.: 53,3</p>
<p>5</p> <p>Crema de calabaza</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>6</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 771,9 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,7</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza rebozada Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 926,6 PROT.: 45,5 HC.: 77,2 LIP.: 52,3</p>	<p>8</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 660,7 PROT.: 39,9 HC.: 62,7 LIP.: 24,9</p>	<p>9</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete fogueño con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 264,4 PROT.: 15,1 HC.: 37,1 LIP.: 10,9</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla de papas Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 461,6 PROT.: 13,2 HC.: 70,7 LIP.: 17,8</p>	<p>16</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete de gallo al horno con ajo y perejil Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 460,8 PROT.: 27,5 HC.: 53,5 LIP.: 19,1</p>
<p>19</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Lomo adobado Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 258,6 PROT.: 19,9 HC.: 29 LIP.: 11</p>	<p>20</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Hamburguesa pollo Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 590,4 PROT.: 32,5 HC.: 39,5 LIP.: 38,1</p>	<p>21</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 395,7 PROT.: 14,1 HC.: 45,7 LIP.: 19,6</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 638,7 PROT.: 20,3 HC.: 54,0 LIP.: 12,3</p>	<p>23</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza frita Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 533,9 PROT.: 40,7 HC.: 75,6 LIP.: 44,5</p>
<p>26</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Paella mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 751,8 PROT.: 29 HC.: 76,8 LIP.: 35</p>	<p>28</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Escalope de cerdo Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 512,9 PROT.: 39,2 HC.: 46,3 LIP.: 39,9</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa ternera Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 932,6 PROT.: 47,6 HC.: 71,5 LIP.: 54,5</p>	