

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | | | 1 Sopa de estrellas con pollo Filete fogueño con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4 |
| 4 Crema de calabaza Arroz con pollo Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4 | 5 Sopa de fideos con pollo Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3 | 6 Crema de calabacín ecológico Merluza rebozada Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5 | 7 Potaje de garbanzos Albóndigas con tomate Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1 | 8 Pasta integral con tomate Fogueño a la plancha con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29 |
| 11 Potaje de verduras con calabacín ecológico San Jacobo de jamón y queso Papas panaderas fritas Fruta ecológica KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5 | 12 Pasta integral con atún Merluza al horno Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7 | 13 Crema de calabaza y coliflor Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33 | 14 Potaje de judías pintas Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2 | 15 Sopa de estrellas con pollo Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5 |
| 18 Potaje de verduras Lomo adobado Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7 | 19 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9 | 20 Pasta integral con chorizo Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7 | 21 Potaje de lentejas Hamburguesa ternera Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0 | 22 Sopa de fideos con pollo Croquetas de atún Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6 |
| 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 Sopa de pollo apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4 |
| 4 Crema de calabaza apta alérgenos Arroz con pollo apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4 | 5 Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3 | 6 Crema de calabacín ecológico Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5 | 7 Potaje de garbanzos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1 | 8 Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29 |
| 11 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5 | 12 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7 | 13 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33 | 14 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2 | 15 Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5 |
| 18 Potaje de verduras apto alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7 | 19 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9 | 20 Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7 | 21 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0 | 22 Sopa de pollo apta alérgenos Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6 |
| 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 |
|--|---|---|--|--|
| | | | | <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 KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4</p> |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <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>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3</p> | <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5</p> | <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1</p> | <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29</p> |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5</p> | <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7</p> | <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33</p> | <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2</p> | <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5</p> |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7</p> | <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p> | <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7</p> | <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0</p> | <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6</p> |
| 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 Sopa de estrellas con pollo Filete fogonero con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4 |
| 4 Crema de calabaza Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4 | 5 Sopa de fideos con pollo Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3 | 6 Crema de calabacín ecológico Merluza al horno Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5 | 7 Potaje de garbanzos Filete ternera plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1 | 8 Pasta integral con tomate Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29 |
| 11 Potaje de verduras con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5 | 12 Pasta integral con atún Merluza al horno Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7 | 13 Crema de calabaza y coliflor Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33 | 14 Potaje de judías pintas Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2 | 15 Sopa de estrellas con pollo Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5 |
| 18 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7 | 19 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9 | 20 Pasta integral con chorizo Merluza al horno Ensalada César Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7 | 21 Potaje de lentejas Filete ternera plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0 | 22 Sopa de fideos con pollo Fogonero a la plancha con ajo y perejil Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6 |
| 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

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | | <p>1</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Filete fogonero con mojo cilantro</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4</p> |
| <p>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>5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3</p> | <p>6</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5</p> | <p>7</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1</p> | <p>8</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29</p> |
| <p>11</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Papas panaderas fritas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5</p> | <p>12</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7</p> | <p>13</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Pata de cerdo asada</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33</p> | <p>14</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2</p> | <p>15</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5</p> |
| <p>18</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7</p> | <p>19</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9</p> | <p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7</p> | <p>21</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Hamburguesa ternera</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0</p> | <p>22</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Croquetas de atún</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6</p> |
| <p>25</p>  | <p>26</p>  | <p>27</p>  | <p>28</p>  | <p>29</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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | 1 |
|--|--|---|---|--|
| | | | | Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 108,4 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,4 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Crema de calabaza apta alérgenos Arroz con pollo apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4 | Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 330,8 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3 | Crema de calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 621,6 PROT.: 37,4 HC.: 52,3 LIP.: 65,5 | Potaje de garbanzos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1 | Pasta con tomate apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 641,6 PROT.: 36,5 HC.: 67,4 LIP.: 29 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 726,9 PROT.: 27,9 HC.: 61,2 LIP.: 23,5 | Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 783,8 PROT.: 45,1 HC.: 62,4 LIP.: 37,7 | Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 551,5 PROT.: 24 HC.: 48,3 LIP.: 33 | Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,2 | Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50,1 LIP.: 22,5 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Potaje de verduras apto alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 329,6 PROT.: 21,7 HC.: 32,4 LIP.: 16,7 | Crema de zanahoria y calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 27,9 | Pasta con chorizo apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7 | Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 698,7 PROT.: 48,7 HC.: 53,9 LIP.: 48,0 | Sopa de pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 108,7 PROT.: 14,7 HC.: 39,8 LIP.: 25,6 |
| 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.



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.