

LUNES

MARTES


MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
		1	2	3
			<p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 382,5 PROT.: 21,8 HC.: 41,5 LIP.: 18,3</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Lomo adobado Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 576,6 PROT.: 36,5 HC.: 66,8 LIP.: 22,2</p>
6	7	8	9	10
<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Hamburguesa mixta Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Merluza frita Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pata de cerdo asada Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 336,6 PROT.: 30,8 HC.: 39,4 LIP.: 42,6</p>
13	14	15	16	17
<p>Pasta integral con atún</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2</p>		 <p>sin gluten</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4</p>
20	21	22	23	24
<p>Potaje de verduras</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza rebozada Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6</p>
27	28	29	30	31
<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Arroz con salchichas y huevo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Croquetas de atún Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3</p>		

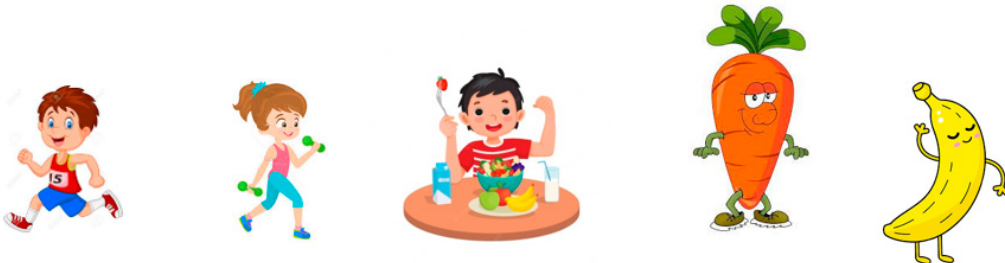
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
		1	2	3
			Crema de calabaza apta alérgenos Merluza al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 382,5 PROT.: 21,8 HC.: 41,5 LIP.: 18,3	Pasta con tomate Lomo adobado apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 576,6 PROT.: 36,5 HC.: 66,8 LIP.: 22,2
6	7	8	9	10
Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Arroz con pollo apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26	Sopa de pollo apta alérgenos Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3	Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7	Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0	Crema de zanahoria y calabaza Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 30,8 HC.: 39,4 LIP.: 42,6
13	14			17
Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Filete de pavo plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7	Sopa de pollo apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2		Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7	Crema de verduras con calabacín ecológico Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche) Fruta ecológica KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4
20	21	22	23	24
Potaje de verduras apto alérgenos Paella con pollo apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3	Pasta con tomate apta alérgenos Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8	Sopa de pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6
27	28	29		
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Arroz con salchichas apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2	Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3	Crema verduras apta alérgenos Pollo al horno Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3		

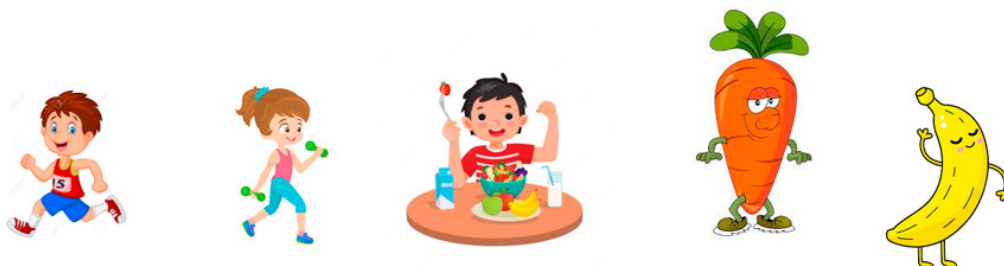
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
6	7	8	9	10
<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 336,6 PROT.: 30,8 HC.: 39,4 LIP.: 42,6</p>
13	14			17
<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4</p>	
20	21	22	23	24
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6</p>
27	28	29		
<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3</p>	<p>Crema verduras apta alérgenos</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3</p>		

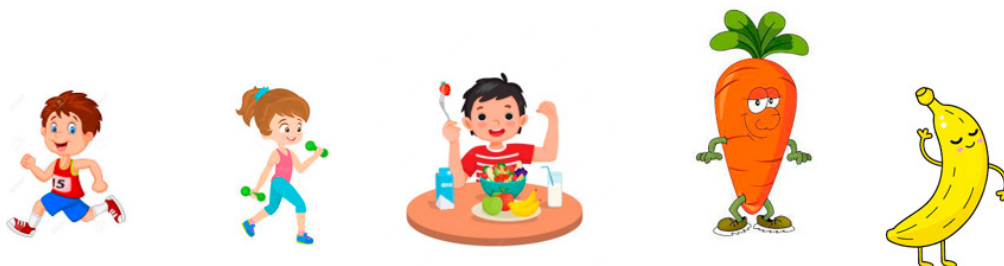
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

		1 	2 Crema de calabaza Merluza al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 382,5 PROT.: 21,8 HC.: 41,5 LIP.: 18,3	3 Pasta integral con tomate Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 576,6 PROT.: 36,5 HC.: 66,8 LIP.: 22,2
6 Crema de calabacín ecológico Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26	7 Sopa de fideos con pollo Filete ternera plancha Verduras salteadas Fruta al horno KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3	8 Pasta integral con chorizo Merluza al horno Ensalada César Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7	9 Potaje de garbanzos Pata de cerdo asada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0	10 Crema de zanahoria y calabaza Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 30,8 HC.: 39,4 LIP.: 42,6
13 Pasta integral con atún Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7	14 Sopa de estrellas con pollo Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2	15 	16  Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7	17 Crema de verduras con calabacín ecológico Filete de pavo plancha Verduras salteadas Fruta ecológica KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4
20 Potaje de verduras Merluza al horno Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	21 Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3	22 Pasta integral con tomate Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2	23 Potaje de lentejas Merluza al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8	24 Sopa de fideos con pollo Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6
27 Crema de calabaza y coliflor Tortilla francesa Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2	28 Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos Merluza al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3	29 Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3	30 	31 

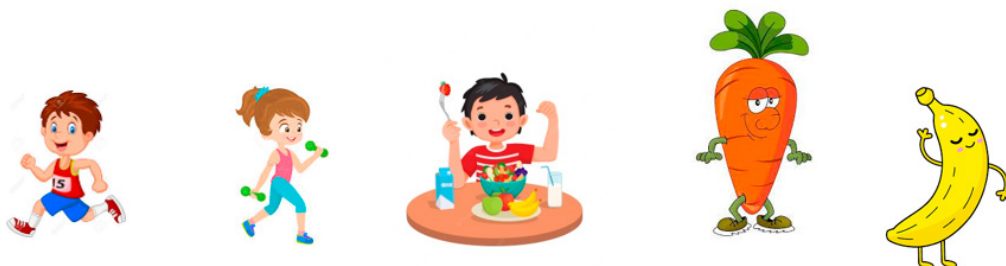
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

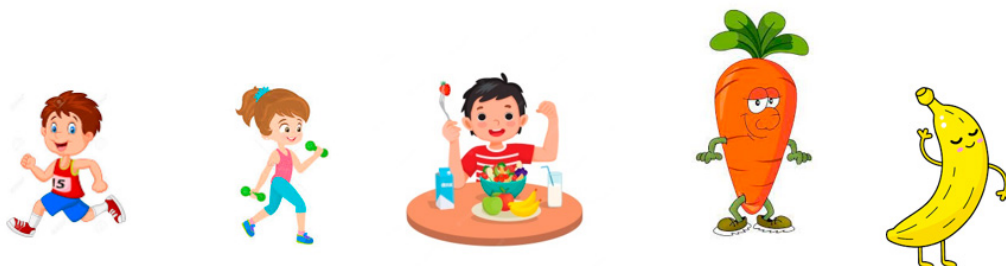
VIERNES

				
		1	2	3
			Crema de calabaza Merluza al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 382,5 PROT.: 21,8 HC.: 41,5 LIP.: 18,3	Crema de verduras Lomo adobado Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 576,6 PROT.: 36,5 HC.: 66,8 LIP.: 22,2
6	7	8	9	10
Crema de calabacín ecológico Arroz con pollo Fruta ecológica KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26	Crema de espinacas Hamburguesa mixta Papas cuadro frita al ajillo Fruta al horno KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3	Pasta integral con chorizo Merluza frita Ensalada César Fruta natural KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7	Potaje de garbanzos Pata de cerdo asada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0	Crema de zanahoria y calabaza Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 30,8 HC.: 39,4 LIP.: 42,6
13	14	15	16	17
Crema de zanahorias Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7	Crema de guisantes con verduras Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2		 sin gluten Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Arroz blanco Fruta al horno KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7	Crema de verduras con calabacín ecológico Pizza jamón y queso Fruta ecológica KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4
20	21	22	23	24
Potaje de verduras Paella mixta Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Crema de espinacas y calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3	Crema de verduras Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2	Potaje de lentejas Merluza rebozada Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8	Crema de zanahorias Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6
27	28	29	30	31
Crema de calabaza y coliflor Arroz con salchichas y huevo Fruta ecológica KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2	Potaje de berros con calabacín ecológico Croquetas de atún Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3	Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3		

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

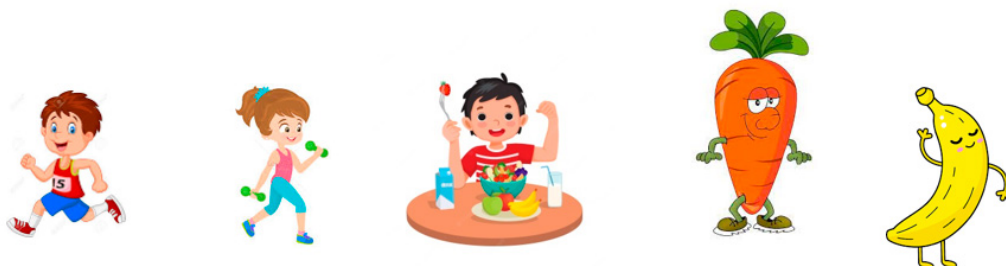
VIERNES

				
6	7	8	9	10
<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 17,2 HC.: 83,5 LIP.: 26</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 787,4 PROT.: 25,3 HC.: 65,3 LIP.: 51,3</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,7</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 883,7 PROT.: 46,6 HC.: 72,2 LIP.: 42,0</p>	<p>Pasta con tomate</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 576,6 PROT.: 36,5 HC.: 66,8 LIP.: 22,2</p>
13	14			17
<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 590,7 PROT.: 17,8 HC.: 73,5 LIP.: 28,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 534,6 PROT.: 32,4 HC.: 32,3 LIP.: 30,2</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 294,6 PROT.: 21,2 HC.: 30,3 LIP.: 12,7</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 686,9 PROT.: 26,4 HC.: 51,3 LIP.: 45,4</p>	
20	21	22	23	24
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 567,8 PROT.: 15,9 HC.: 59,4 LIP.: 9,3</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 440,6 PROT.: 35,1 HC.: 67,5 LIP.: 40,2</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 692,7 PROT.: 46,6 HC.: 59,6 LIP.: 45,8</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6</p>
27	28	29		
<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 399,8 PROT.: 22,8 HC.: 42,3 LIP.: 19,2</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 622,2 PROT.: 16,9 HC.: 75,2 LIP.: 26,3</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 452,4 PROT.: 31,1 HC.: 39,7 LIP.: 23,3</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.