

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

			<b>2</b>	<b>3</b>
			Potaje de garbanzos Albóndigas con tomate Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1	Pasta integral con tomate Merluza a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 448 PROT.: 19,9 HC.: 52,5 LIP.: 16,4
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Crema de calabaza Arroz con pollo Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4	Pasta integral con atún Churros de merluza Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 712,8 PROT.: 41,3 HC.: 78,3 LIP.: 57,6	Potaje de lentejas Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 396 PROT.: 23,9 HC.: 56,5 LIP.: 28,6	Sopa de estrellas con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6 HC.: 37 LIP.: 20,6	Crema de espinacas y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 209,5 PROT.: 6,8 HC.: 41,4 LIP.: 6,4
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Potaje de verduras con calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 771,6 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,6	Sopa de fideos con pollo Escalope de cerdo Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 447,7 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6	Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,6 LIP.: 35	Crema de calabaza y coliflor Hamburguesa mixta Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 532,8 PROT.: 25,7 HC.: 24,1 LIP.: 35,6	Potaje de judías pintas Filete de gallo con mojo cilantro Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 446,5 PROT.: 27,1 HC.: 56,2 LIP.: 15,7
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Crema de calabaza Pasta boloñesa Fruta natural KCAL.: 483,6 PROT.: 18,9 HC.: 72,3 LIP.: 16,4		Sopa de estrellas con pollo Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,5	Pasta integral con tomate Lomo adobado Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 477,1 PROT.: 27,0 HC.: 62,9 LIP.: 16,9	Potaje de berros Merluza frita Papas panaderas fritas KCAL.: 299 PROT.: 9,8 HC.: 31,6 LIP.: 12,4
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Crema de verduras Arroz con salchichas y huevo Fruta natural KCAL.: 566 PROT.: 13,5 HC.: 83,2 LIP.: 23,4	Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 362,5 PROT.: 36,4 HC.: 52,9 LIP.: 22,1	Crema de calabacín Merluza con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 430,8 PROT.: 24 HC.: 49,9 LIP.: 19,4	Sopa de fideos con pollo Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,7	

## 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>
				<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>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>Merluza a la andaluza</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 448 PROT.: 19,9            HC.: 52,5 LIP.: 16,4</p>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<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>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 712,8 PROT.: 41,3            HC.: 78,3 LIP.: 57,6</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 396 PROT.: 23,9            HC.: 56,5 LIP.: 28,6</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6            HC.: 37 LIP.: 20,6</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 209,5 PROT.: 6,8            HC.: 41,4 LIP.: 6,4</p>	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	
<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 771,6 PROT.: 22,7            HC.: 63,8 LIP.: 50,6</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 447,7 PROT.: 23,5            HC.: 35,2 LIP.: 28,6</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0            HC.: 79,6 LIP.: 35</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 532,8 PROT.: 25,7            HC.: 24,1 LIP.: 35,6</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 446,5 PROT.: 27,1            HC.: 56,2 LIP.: 15,7</p>	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	
<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Pasta boloñesa</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 483,6 PROT.: 18,9            HC.: 72,3 LIP.: 16,4</p>		<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1            HC.: 50 LIP.: 22,5</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 477,1 PROT.: 27,0            HC.: 62,9 LIP.: 16,9</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>KCAL.: 299 PROT.: 9,8            HC.: 31,6 LIP.: 12,4</p>	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<p>Crema de verduras</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 13,5            HC.: 83,2 LIP.: 23,4</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 362,5 PROT.: 36,4            HC.: 52,9 LIP.: 22,1</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Merluza con mojo de cilantro</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 430,8 PROT.: 24            HC.: 49,9 LIP.: 19,4</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5            HC.: 44,6 LIP.: 25,7</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.



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> Potaje de garbanzos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1	<b>3</b> Pasta con tomate apta alérgenos Merluza a la andaluza Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 448 PROT.: 19,9 HC.: 52,5 LIP.: 16,4
<b>6</b> Crema de calabaza apta alérgenos Arroz con pollo apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4	<b>7</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 712,8 PROT.: 41,3 HC.: 78,3 LIP.: 57,6	<b>8</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 396 PROT.: 23,9 HC.: 56,5 LIP.: 28,6	<b>9</b> Sopa de pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6 HC.: 37 LIP.: 20,6	<b>10</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 209,5 PROT.: 6,8 HC.: 41,4 LIP.: 6,4
<b>13</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 771,6 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,6	<b>14</b> Sopa de pollo apta alérgenos Escalope de cerdo Ensalada César apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 447,7 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6	<b>15</b> Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza horno con ajo y pererjil Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,6 LIP.: 35	<b>16</b> Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Hamburguesa ternera apta alérgenos Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 532,8 PROT.: 25,7 HC.: 24,1 LIP.: 35,6	<b>17</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de gallo con mojo cilantro Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 446,5 PROT.: 27,1 HC.: 56,2 LIP.: 15,7
<b>20</b> Crema de calabaza apta alérgenos Pasta boloñesa Fruta natural KCAL.: 483,6 PROT.: 18,9 HC.: 72,3 LIP.: 16,4	<b>21</b> 	<b>22</b> Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,5	<b>23</b> Pasta con tomate apta alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 477,1 PROT.: 27,0 HC.: 62,9 LIP.: 16,9	<b>24</b> Potaje de berros Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado Papas panaderas fritas apta alérgenos KCAL.: 299 PROT.: 9,8 HC.: 31,6 LIP.: 12,4
<b>27</b> Crema de verduras Arroz con salchichas y huevo sancochado apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 566 PROT.: 13,5 HC.: 83,2 LIP.: 23,4	<b>28</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 362,5 PROT.: 36,4 HC.: 52,9 LIP.: 22,1	<b>29</b> Crema de calabacín apto alérgenos Merluza con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 430,8 PROT.: 24 HC.: 49,9 LIP.: 19,4	<b>30</b> Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,7	

## 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>
			Potaje de garbanzos Filete ternera plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1	Pasta integral con tomate Merluza a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 448 PROT.: 19,9 HC.: 52,5 LIP.: 16,4
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Crema de calabaza Filete de pollo plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4	Pasta integral con atún Merluza al horno Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 712,8 PROT.: 41,3 HC.: 78,3 LIP.: 57,6	Potaje de lentejas Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 396 PROT.: 23,9 HC.: 56,5 LIP.: 28,6	Sopa de estrellas con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6 HC.: 37 LIP.: 20,6	Crema de espinacas y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 209,5 PROT.: 6,8 HC.: 41,4 LIP.: 6,4
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Potaje de verduras con calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 771,6 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,6	Sopa de fideos con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 447,7 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6	Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,6 LIP.: 35	Crema de calabaza y coliflor Filete ternera plancha Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 532,8 PROT.: 25,7 HC.: 24,1 LIP.: 35,6	Potaje de judías pintas Filete de gallo con mojo cilantro Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 446,5 PROT.: 27,1 HC.: 56,2 LIP.: 15,7
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Crema de calabaza Pasta boloñesa Fruta natural KCAL.: 483,6 PROT.: 18,9 HC.: 72,3 LIP.: 16,4		Sopa de estrellas con pollo Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,5	Pasta integral con tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 477,1 PROT.: 27,0 HC.: 62,9 LIP.: 16,9	Potaje de berros Merluza al horno Papas sancochadas KCAL.: 299 PROT.: 9,8 HC.: 31,6 LIP.: 12,4
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Crema de verduras Filete de pavo plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 566 PROT.: 13,5 HC.: 83,2 LIP.: 23,4	Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 362,5 PROT.: 36,4 HC.: 52,9 LIP.: 22,1	Crema de calabacín Merluza con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 430,8 PROT.: 24 HC.: 49,9 LIP.: 19,4	Sopa de fideos con pollo Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,7	

## 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**

		<b>1</b> 	<b>2</b> Potaje de garbanzos Albóndigas con tomate Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 884,7 PROT.: 37,5 HC.: 80,7 LIP.: 18,1	<b>3</b> Crema de verduras Merluza a la andaluza Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 448 PROT.: 19,9 HC.: 52,5 LIP.: 16,4
<b>6</b> Crema de calabaza Arroz con pollo Fruta natural KCAL.: 534,6 PROT.: 15,4 HC.: 80,1 LIP.: 20,4	<b>7</b> Crema de zanahorias Churros de merluza Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 712,8 PROT.: 41,3 HC.: 78,3 LIP.: 57,6	<b>8</b> Potaje de lentejas Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 396 PROT.: 23,9 HC.: 56,5 LIP.: 28,6	<b>9</b> Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 398,4 PROT.: 26,6 HC.: 37 LIP.: 20,6	<b>10</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Fogonero al horno con mojo verde Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 209,5 PROT.: 6,8 HC.: 41,4 LIP.: 6,4
<b>13</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico Jamoncitos de pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 771,6 PROT.: 22,7 HC.: 63,8 LIP.: 50,6	<b>14</b> Puré de zanahoria Escalope de cerdo Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 447,7 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6	<b>15</b> Crema de calabacín Merluza horno con ajo y pererjil Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,6 LIP.: 35	<b>16</b> Crema de calabaza y coliflor Hamburguesa mixta Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 532,8 PROT.: 25,7 HC.: 24,1 LIP.: 35,6	<b>17</b> Potaje de judías pintas Filete de gallo con mojo cilantro Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 446,5 PROT.: 27,1 HC.: 56,2 LIP.: 15,7
<b>20</b> Crema de calabaza Pasta boloñesa Fruta natural KCAL.: 483,6 PROT.: 18,9 HC.: 72,3 LIP.: 16,4	<b>21</b> 	<b>22</b> Crema de calabacín Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,5	<b>23</b> Crema de guisantes con verduras Lomo adobado Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 477,1 PROT.: 27,0 HC.: 62,9 LIP.: 16,9	<b>24</b> Potaje de berros Merluza frita Papas panaderas fritas KCAL.: 299 PROT.: 9,8 HC.: 31,6 LIP.: 12,4
<b>27</b> Crema de verduras Arroz con salchichas y huevo Fruta natural KCAL.: 566 PROT.: 13,5 HC.: 83,2 LIP.: 23,4	<b>28</b> Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 362,5 PROT.: 36,4 HC.: 52,9 LIP.: 22,1	<b>29</b> Crema de calabacín Merluza con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 430,8 PROT.: 24 HC.: 49,9 LIP.: 19,4	<b>30</b> Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 512,6 PROT.: 23,5 HC.: 44,6 LIP.: 25,7	

## 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