



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Lomo adobado Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2</p>	<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Merluza al horno Arroz blanco</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0</p>	<p>5</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7</p>	<p>6</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero a la andaluza Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1</p>
<p>9</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5</p>	<p>10</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9</p>	<p>11</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12</p>	<p>18</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla de papas Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Merluza rebozada Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Bistec empanado Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6</p>
<p>23</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6</p>	<p>24</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Nugget de pollo Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5</p>	<p>25</p> <p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6</p>	<p>26</p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7</p>	<p>27</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2</p>
<p>30</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno Arroz integral</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa mixta Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6</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

2	3	4	5	6
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2	Potaje de garbanzos Merluza al horno Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5	Sopa de pollo apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0	Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7	Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1
9	10	11	12	13
Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5	Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8		
16	17	18	19	20
Crema de calabacín apto alérgenos Paella mixta Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Pasta con chorizo apta alérgenos Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9	Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8	Sopa de pollo apta alérgenos Bistec empanado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6
23	24	25	26	27
Potaje de verduras apto alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6	Sopa de pollo apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5	Potaje de berros con calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7	Crema de guisantes con verduras Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2
30	31			
Potaje de verduras apto alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabacín ecológico Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas o 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta(sin gluten) 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2	Potaje de garbanzos Merluza al horno Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5	Sopa de pollo apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0	Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7	Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1
9	10	11	12	13
Arroz tres delicias Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5	Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8		
16	17	18	19	20
Crema de calabacín apto alérgenos Paella mixta Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Pasta con chorizo apta alérgenos Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9	Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8	Sopa de pollo apta alérgenos Bistec empanado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6
23	24	25	26	27
Potaje de verduras apto alérgenos Filete de pavo plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6	Sopa de pollo apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5	Potaje de berros con calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7	Crema de guisantes con verduras Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2
30	31			
Potaje de verduras apto alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabacín ecológico Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6			

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

2	3	4	5	6
<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete de pavo plancha Arroz blanco</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0</p>	<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1</p>
9	10	11	12	13
<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Filete de pavo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8</p>		
16	17	18	19	20
<p>Crema de calabacín 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>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Bistec empanado Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6</p>
23	24	25	26	27
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Pechuga de pollo empanada Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete de pavo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7</p>	<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Filete ternera plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2</p>
30	31			
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno Arroz integral</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6</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 	Carne o huevo 
Huevo 	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>2</p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2</p>	<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Yogur soja</p> <p>KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5</p>	<p>4</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0</p>	<p>5</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7</p>	<p>6</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1</p>
<p>9</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5</p>	<p>10</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9</p>	<p>11</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Paella mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>17</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12</p>	<p>18</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Yogur soja KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Bistec empanado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6</p>
<p>23</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Pechuga de pollo empanada</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur soja</p> <p>KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5</p>	<p>25</p> <p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6</p>	<p>26</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7</p>	<p>27</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2</p>
<p>30</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Arroz integral</p> <p>Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6</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	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

2	3	4	5	6
Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Lomo adobado apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2	Potaje de garbanzos Merluza al horno Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5	Sopa de pollo apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0	Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7	Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1
9	10	11	12	13
Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5	Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8		
16	17	18	19	20
Crema de calabacín apto alérgenos Paella mixta Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Pasta con chorizo apta alérgenos Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12	Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9	Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8	Sopa de pollo apta alérgenos Bistec empanado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6
23	24	25	26	27
Potaje de verduras apto alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6	Sopa de pollo apta alérgenos Nugget de pollo Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5	Potaje de berros con calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7	Crema de guisantes con verduras Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2
30	31			
Potaje de verduras apto alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de calabacín ecológico Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6			

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>2</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2</p>	<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Merluza al horno Arroz blanco</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5</p>	<p>4</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0</p>	<p>5</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7</p>	<p>6</p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1</p>
<p>9</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de pollo plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5</p>	<p>10</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla francesa Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9</p>	<p>11</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pavo plancha Arroz blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12</p>	<p>18</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla francesa Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9</p>	<p>19</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6</p>
<p>23</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Tortilla francesa Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6</p>	<p>24</p> <p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5</p>	<p>25</p> <p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6</p>	<p>26</p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7</p>	<p>27</p> <p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2</p>
<p>30</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Verduritas salteadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6</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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
Crema de calabaza y coliflor Lomo adobado Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 130 PROT.: 3,3 HC.: 14,7 LIP.: 5,2	Potaje de garbanzos Merluza al horno Arroz blanco Yogur natural KCAL.: 655,8 PROT.: 42,5 HC.: 53,6 LIP.: 26,5	Crema de zanahorias Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 463,4 PROT.: 28,0 HC.: 37,7 LIP.: 27,0	Potaje de verduras con calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7	Crema de calabacín Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1
9	10	11	12	13
Crema de verduras Hamburguesa pollo Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 1.065,6 PROT.: 30,8 HC.: 99,2 LIP.: 64,5	Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,1 LIP.: 33,9	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 291,5 PROT.: 18 HC.: 38,2 LIP.: 12,8		
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Paella mixta Fruta natural KCAL.: 688,6 PROT.: 24,6 HC.: 84 LIP.: 32,0	Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 350 PROT.: 12,8 HC.: 45,8 LIP.: 12	Potaje de judías pintas Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 25 HC.: 50,3 LIP.: 24,9	Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza rebozada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 402 PROT.: 20,8 HC.: 12,1 LIP.: 29,8	Crema de calabaza Bistec empanado Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 447,4 PROT.: 23,5 HC.: 35,2 LIP.: 28,6
23	24	25	26	27
Potaje de verduras Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 441,7 PROT.: 10,1 HC.: 45,8 LIP.: 27,6	Crema de calabaza Nugget de pollo Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 498,6 PROT.: 26,2 HC.: 38,1 LIP.: 26,5	Potaje de berros con calabacín ecológico Filete de gallo con mojo cilantro Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 329,6 PROT.: 24 HC.: 32,6 LIP.: 14,6	Pasta integral con atún Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7	Crema de guisantes con verduras Fogonero a la plancha con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 513,5 PROT.: 28,8 HC.: 65,2 LIP.: 19,2
30	31			
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Arroz integral Fruta natural KCAL.: 752,6 PROT.: 26,7 HC.: 102 LIP.: 29,8	Crema de zanahorias Hamburguesa mixta Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 898,6 PROT.: 27,2 HC.: 65,7 LIP.: 61,6			

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.