

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6	7	8	9	10
Crema de zanahorias Huevos revueltos con salchichas Papas cuadro frita Fruta natural KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3	Crema de brócoli Tiras de pollo empanada Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8	Potaje de lentejas Merluza con salsa de tomate casera Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 0	Paella mixta Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7	Sopa de fideos con ternera y verduras Estofado de pollo Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9
13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6	Pasta integral ecológica con tomate y atún Merluza rebozada Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5	Crema de verduras Escalopines de cerdo Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8	Sopa de estrellas con pollo y verduras Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas panaderas al horno Fruta ecológica KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4	Potaje de judías con verduras Fogonero al horno con mojo verde Papas asadas Fruta natural KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3
20	21	22	23	24
Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Filete de pollo plancha Ensalada con huevo duro Fruta natural KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6	Potaje de lentejas Escalope de ternera frito Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7	Sopa de fideos con ternera y verduras Estofado de pavo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8	Crema de calabaza Muslo de pollo a la barbacoa Papas panaderas fritas Yogur natural KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza empanada frita Ensalada César Fruta natural KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9
27	28	29	30 	
Sopa de estrellas con pollo y verduras Churros de merluza fritos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 286,6 PROT.: 17,6 HC.: 36,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	Potaje de berros con judías Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4	Pasta integral ecológica con tomate y atún Merluza al horno con alioli Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4		

Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. Opcional pan integral todos los días.

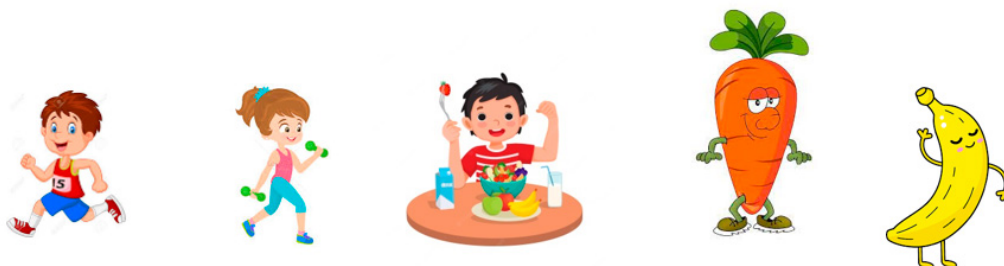
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 
6	7	8	9	10
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Papas cuadro frita apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3</p>	<p>Crema de brócoli apta alérgenos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 3,3</p>	<p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pollo apto alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9</p>
13	14	15	16	17
<p>Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos , excepto legumbres</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5</p>	<p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Escalopines de cerdo apto alérgenos Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4</p>	<p>Potaje de judías con verduras apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Papas asadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3</p>
20	21	22	23	24
<p>Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Escalope de ternera frito apto alérgenos Arroz Blanco</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Muslo de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9</p>
27	28	29	30 	
<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 133 PROT.: 5 HC.: 24 LIP.: 1 AGS.: 0,3</p>	<p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4</p>		

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

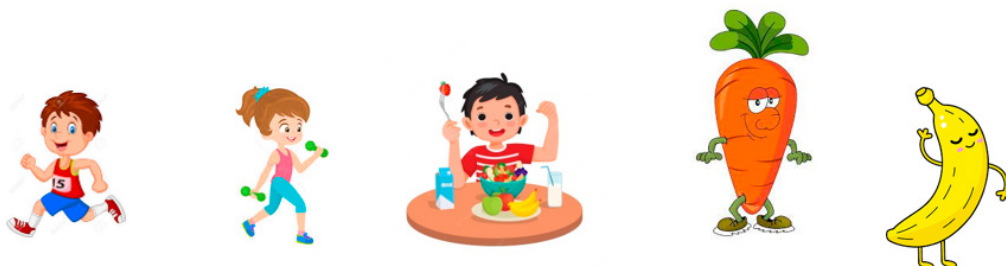
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 zanahorias apta alérgenos</p> <p>Huevos revueltos con salchichas apto alérgenos (excepto la huevo)</p> <p>Papas cuadro frita apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3</p>	<p>Crema de brócoli apta alérgenos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco)</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 3,3</p>	<p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pollo apto alérgenos</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9</p>
13	14	15	16	17
<p>Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos , excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5</p>	<p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Escalopines de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4</p>	<p>Potaje de judías con verduras apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas asadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3</p>
20	21	22	23	24
<p>Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Escalope de ternera frito apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9</p>
27	28	29	30	
<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 133 PROT.: 5 HC.: 24 LIP.: 1 AGS.: 0,3</p>	<p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4</p>		

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

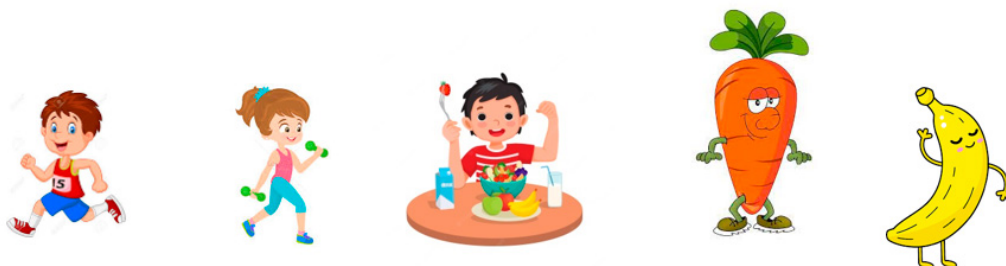
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				1		2		3	
									
6		7		8		9		10	
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Huevos revueltos con salchichas apto alérgenos (excepto la huevo)</p> <p>Papas cuadro frita apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3</p>		<p>Crema de brócoli apta alérgenos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8</p>		<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco)</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 3,3</p>		<p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7</p>		<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pollo apto alérgenos</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9</p>	
13		14		15		16		17	
<p>Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos , excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6</p>		<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5</p>		<p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Escalopines de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>		<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4</p>		<p>Potaje de judías con verduras apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas asadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3</p>	
20		21		22		23		24	
<p>Pasta integral eco. boloñesa apta alérgenos (excepto celiacos, huevo, lactosa)</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6</p>		<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Escalope de ternera frito apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7</p>		<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8</p>		<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5</p>		<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9</p>	
27		28		29		30			
<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 133 PROT.: 5 HC.: 24 LIP.: 1 AGS.: 0,3</p>		<p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4</p>		<p>Pasta integral eco. con salsa de tomate casera y jamón apta alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4</p>					

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

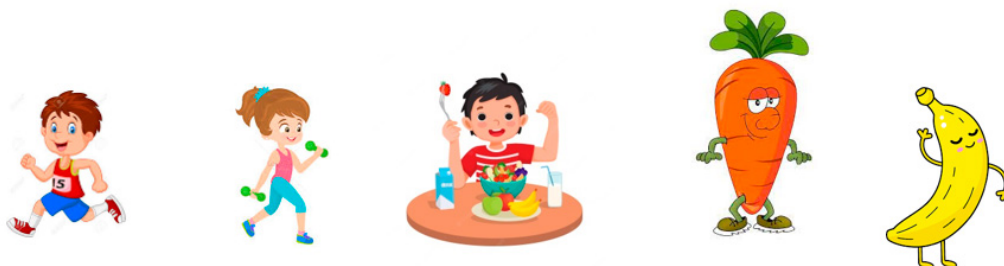
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 
6	7	8	9	10
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla francesa Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3</p>	<p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 1,9</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7</p>	<p>Sopa de fideos con ternera y verduras</p> <p>Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9</p>
13	14	15	16	17
<p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla francesa Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6</p>	<p>Pasta integral ecológica con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno Ensalada louisiana</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo y verduras</p> <p>Filete ternera plancha Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4</p>	<p>Potaje de judías con verduras</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde Papas asadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3</p>
20	21	22	23	24
<p>Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada con huevo duro</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Filete ternera plancha Arroz Blanco</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7</p>	<p>Sopa de fideos con ternera y verduras</p> <p>Filete de pavo plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al horno Verduritas salteadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza al horno Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9</p>
27	28	29	30	
<p>Sopa de estrellas con pollo y verduras</p> <p>Merluza al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 133 PROT.: 5 HC.: 24 LIP.: 1 AGS.: 0,3</p>	<p>Potaje de berros con judías</p> <p>Tortilla francesa Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Pasta integral ecológica con tomate y atún</p> <p>Merluza al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4</p>		

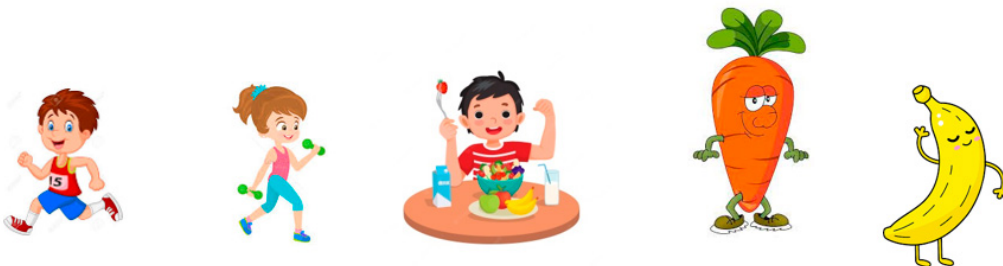
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo desnatado o fruta
Lácteo desnatado	Fruta

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
				
6	7	8	9	10
Crema de zanahorias Huevos revueltos con salchichas Papas cuadro frita Fruta natural KCAL.: 238,6 PROT.: 6,6 HC.: 32,3 LIP.: 13,7 AGS.: 0,3	Crema de brócoli Tiras de pollo empanada Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 144 PROT.: 15 HC.: 12 LIP.: 4 AGS.: 0,8	Potaje de lentejas Merluza con salsa de tomate casera Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 69,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 0,3 AGS.: 0	Crema de guisantes con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 606 PROT.: 36 HC.: 27,3 LIP.: 39,3 AGS.: 8,7	Crema de calabaza Estofado de pollo Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 356,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9
13	14	15	16	17
Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 224,6 PROT.: 3,6 HC.: 38,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,6	Crema de zanahorias Merluza rebozada Ensalada louisiana Yogur natural KCAL.: 348 PROT.: 19 HC.: 45,3 LIP.: 10,3 AGS.: 3,5	Crema de verduras Escalopines de cerdo Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8	Crema de calabacín Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas panaderas al horno Fruta ecológica KCAL.: 496 PROT.: 14,1 HC.: 42 LIP.: 4,9 AGS.: 0,4	Potaje de judías con verduras Fogonero al horno con mojo verde Papas asadas Fruta natural KCAL.: 16,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 0,2 AGS.: 1,3
20	21	22	23	24
Crema de verduras Filete de pollo plancha Ensalada con huevo duro Fruta natural KCAL.: 279,6 PROT.: 14,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,6	Potaje de lentejas Escalope de ternera frito Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 365 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 22,1 AGS.: 3,7	Crema de zanahorias Estofado de pavo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 351,6 PROT.: 24,6 HC.: 34,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,8	Crema de calabaza Muslo de pollo a la barbacoa Papas panaderas fritas Yogur natural KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza empanada frita Ensalada César Fruta natural KCAL.: 515,6 PROT.: 23,6 HC.: 20,3 LIP.: 43,2 AGS.: 9,9
27	28	29	30	
Crema de verduras Merluza rebozada Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 133 PROT.: 5 HC.: 24 LIP.: 1 AGS.: 0,3	Potaje de berros con judías Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 361 PROT.: 10 HC.: 13,3 LIP.: 29,3 AGS.: 6,4	Crema de calabaza Merluza al horno con alioli Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 343,6 PROT.: 14,6 HC.: 48,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,4		

Los alumnos de infantil de 3 años tendrán siempre un primer plato de cuchara, habitualmente crema de verduras.

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.