

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Merluza frita Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Arroz blanco Salsa tomate Huevo sancochado Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Pasta integral ecológica con tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Arroz con verduras Lomo adobado a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Pasta integral ecológica con chorizo Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico Pollo al horno Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas Albóndigas con tomate Cuscús Yogur natural KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Sopa de estrellas con pollo y verduras Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico Queso canario Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Sopa de fideos con pollo y verduras Nugget de pollo Ensalada César Yogur natural KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero portuguesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Pasta integral ecológica con tomate Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Arroz tres delicias Hamburguesa mixta a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Pasta integral ecológica con tomate y atún Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3
27 Potaje de lentejas Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras Albóndigas con tomate Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Huevos gratinados Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Pasta integral ecológica boloñesa Filete de fogonero frito Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Paella mixta San Jacobo de jamón y queso Ensalada César Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4

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

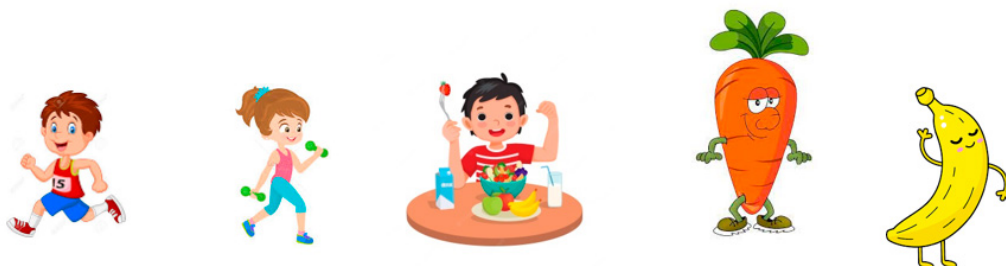
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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. 678 831 590 | 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
		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete ternera plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Pasta con tomate apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Arroz con verduras apto alérgenos Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apta alérgenos excepto pescado y marisco) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Filete ternera plancha Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete fogonero portuguesa Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3
27 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Pasta integral eco. boloñesa apta alérgenos (excepto celiacos, huevo, lactosa) Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Paella con pollo apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4

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

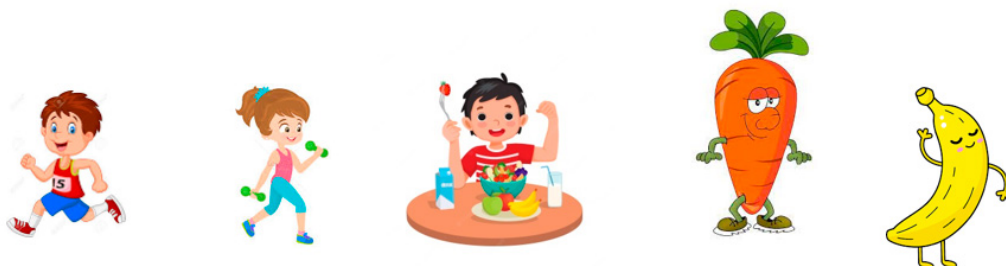
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | 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
		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Pasta con tomate apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Arroz con verduras apto alérgenos Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apta alérgenos excepto pescado y marisco) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete fogonero portuguesa Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3
27 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Pasta integral eco. boloñesa apta alérgenos (excepto celíacos, huevo, lactosa) Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Paella con pollo apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4

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

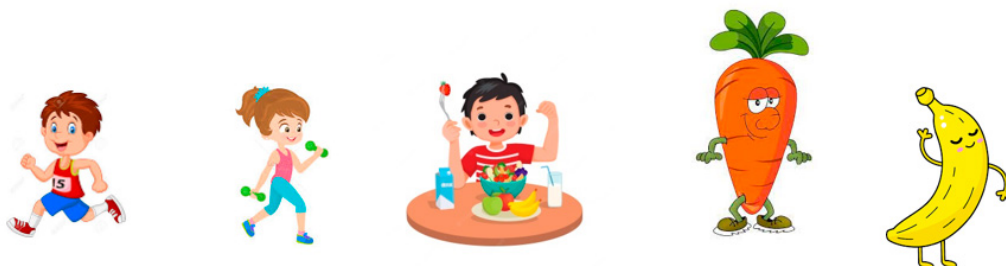
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | 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

		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Arroz con verduras apto alérgenos Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Pasta integral ecológica con chorizo apta alérgenos (excepto celíacos, lactosa, huevo) Merluza horno con ajo y perejil (apta alérgenos excepto pescado y marisco) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Nugget de pollo Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete fogonero portuguesa Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3

27 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Pasta integral eco. boloñesa apta alérgenos (excepto celíacos, huevo, lactosa) Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Paella con pollo apto alérgenos San Jacobo de jamón y queso Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4
---	--	--	---	---

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

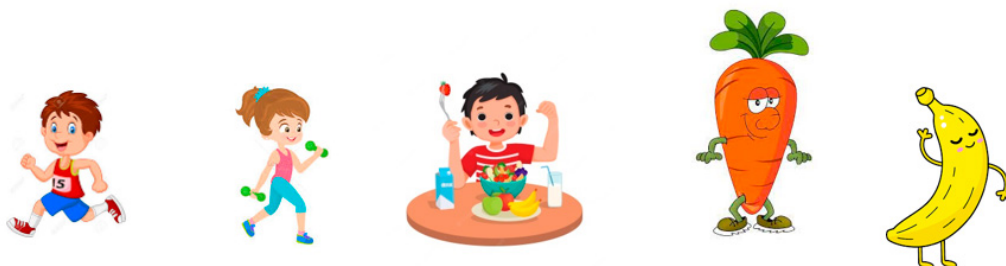
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | 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

		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Merluza al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Arroz blanco Salsa tomate Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Pasta integral ecológica con tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Pasta integral ecológica con chorizo Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico Pollo al horno Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Cuscús Yogur natural KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Sopa de estrellas con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Sopa de fideos con pollo y verduras Filete de pollo plancha Ensalada César Yogur natural KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero portuguesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Pasta integral ecológica con tomate Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Arroz tres delicias Filete ternera plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Pasta integral ecológica con tomate y atún Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3
27 Potaje de lentejas Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras Filete ternera plancha Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Pasta integral ecológica boloñesa Fogonero al horno Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Paella mixta Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4

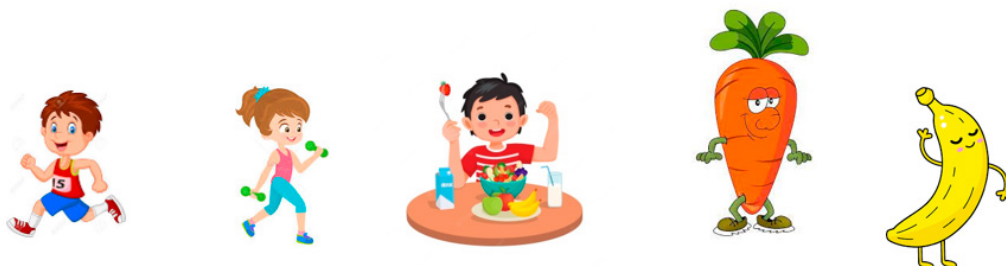
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | 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

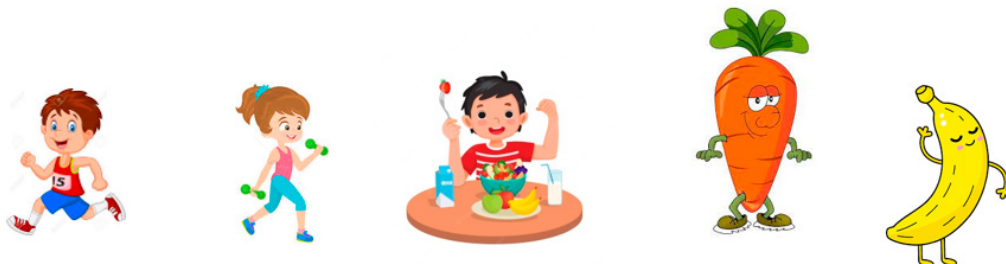
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Merluza frita Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 233,6 PROT.: 10,6 HC.: 30,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,3	2 Crema de zanahorias Salsa tomate Huevo sancochado Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 71,6 PROT.: 3,6 HC.: 18,3 LIP.: 3 AGS.: 0,6	3 Crema de calabacín Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 550 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 34 AGS.: 4,5
6 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 399,6 PROT.: 13,6 HC.: 39,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,7	7 Crema de zanahorias Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 485 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 26 AGS.: 4,4	8 Crema de espinacas y calabacín ecológico Pollo al horno Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 5,2 AGS.: 1,1	9 Potaje de judías pintas Albóndigas con tomate Cuscús Yogur natural KCAL.: 728 PROT.: 17,1 HC.: 50,3 LIP.: 26,2 AGS.: 4,8	10 Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 309,6 PROT.: 9,6 HC.: 39,3 LIP.: 17,2 AGS.: 2,2
13 Crema de calabacín ecológico Queso canario Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta natural KCAL.: 307,6 PROT.: 5,6 HC.: 30,3 LIP.: 22,7 AGS.: 1,7	14 Crema de zanahorias Nugget de pollo Ensalada César Yogur natural KCAL.: 699 PROT.: 43 HC.: 34,3 LIP.: 43,3 AGS.: 13,1	15 Crema de espinacas Salsa tomate Filete fogonero portuguesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 35 PROT.: 1 HC.: 3 LIP.: 1,8 AGS.: 0,3	16 Potaje de lentejas Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 156,6 PROT.: 12,6 HC.: 25,3 LIP.: 5,3 AGS.: 1,6	17 Crema de verduras Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 456,6 PROT.: 19,6 HC.: 49,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,4
20 Crema de guisantes con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 669,6 PROT.: 14,3 HC.: 74,9 LIP.: 39,9 AGS.: 5	21 Potaje de berros Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 356 PROT.: 8 HC.: 18 LIP.: 27 AGS.: 4,1	22 Crema de calabaza y coliflor Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 252,6 PROT.: 12,6 HC.: 23,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,8	23 Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 18 HC.: 41,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	24 Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 217,6 PROT.: 22,6 HC.: 36,3 LIP.: 3,2 AGS.: 0,3
27 Potaje de lentejas Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 136,6 PROT.: 13,6 HC.: 24,3 LIP.: 3,3 AGS.: 0,8	28 Potaje de verduras Albóndigas con tomate Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 628 PROT.: 17,1 HC.: 45,3 LIP.: 17,2 AGS.: 3,9	29 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Huevos gratinados Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 336 PROT.: 11 HC.: 14 LIP.: 25 AGS.: 9,6	30 Crema de verduras Filete de fogonero frito Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 521,6 PROT.: 20,6 HC.: 57,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,2	31 Crema de calabaza San Jacobo de jamón y queso Ensalada César Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 42,6 HC.: 48,3 LIP.: 42,2 AGS.: 9,4

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.