

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo y verduras Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate Merluza rebozada Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas Salsa tomate Huevo sancochado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de estrellas con ternera y verduras Merluza frita Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas Lomo adobado a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral ecológica con tomate y atún Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico Queso canario Merluza horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

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.

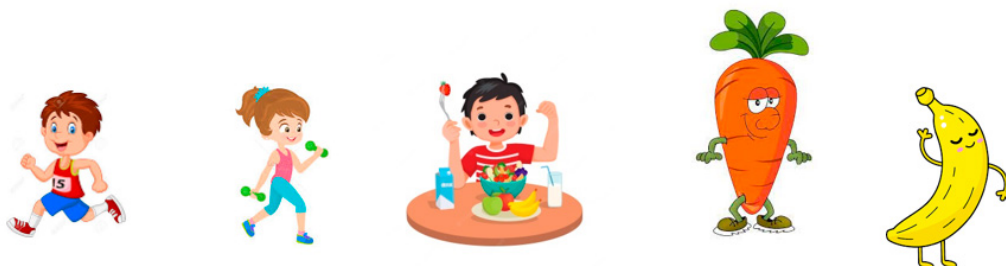
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apta alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

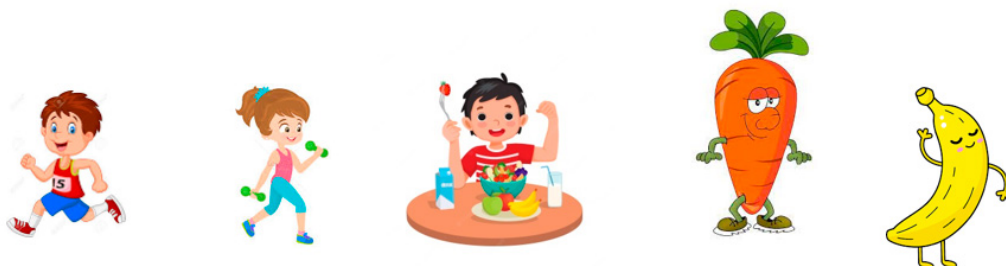
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apta alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

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

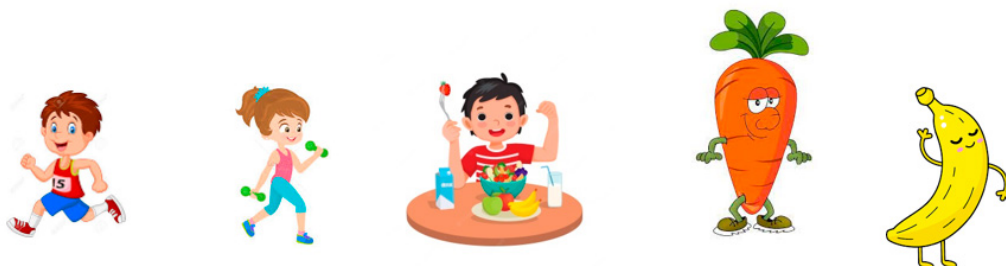
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo y verduras Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate Merluza rebozada Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas Salsa tomate Huevo sancochado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de estrellas con ternera y verduras Merluza frita Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de verduras Lomo adobado a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral ecológica con tomate y atún Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico Queso canario Merluza horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

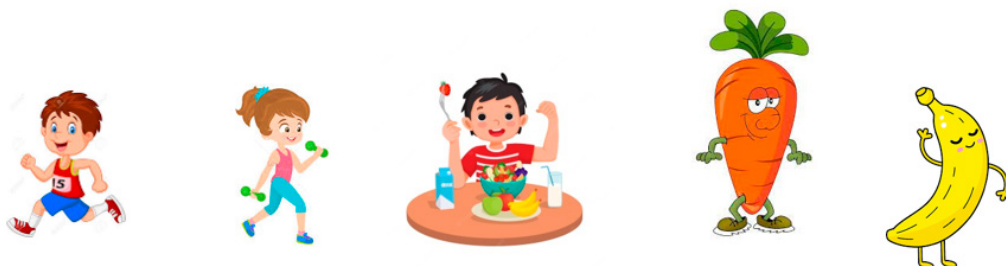
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas 	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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo apta alérgenos (excepto celiacos, lactosa, huevo) Filete ternera plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apta alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Queso canario Filete de pavo plancha Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete ternera plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.

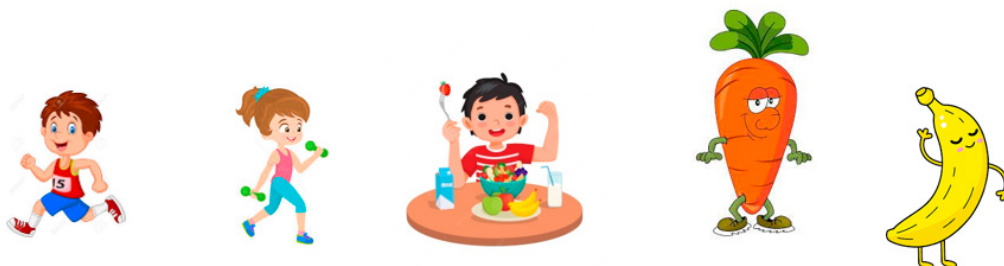
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

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

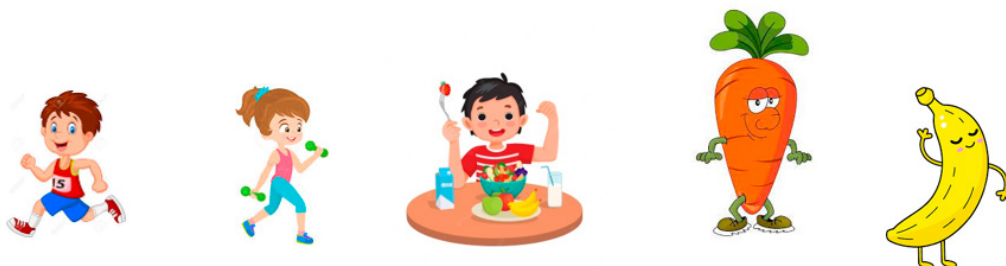
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo apta alérgenos (excepto celiacos, lactosa, huevo) Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apta alérgenos Verduras salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y pereril Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

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

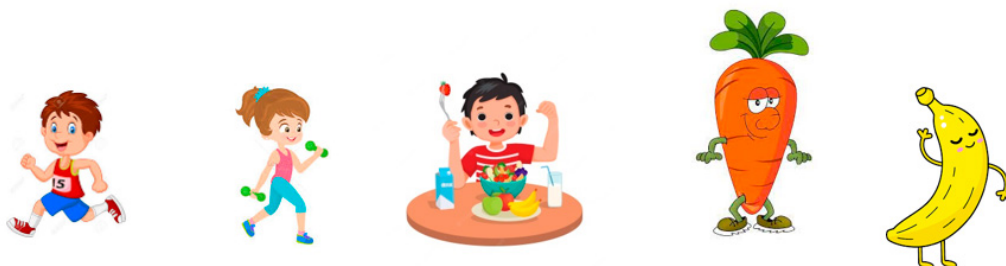
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo y verduras Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate Merluza horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas Salsa tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de estrellas con ternera y verduras Merluza al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral ecológica con tomate y atún Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico Merluza horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras Filete ternera plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

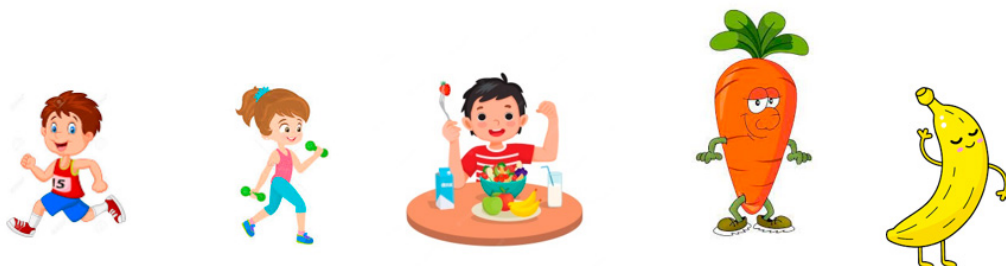
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

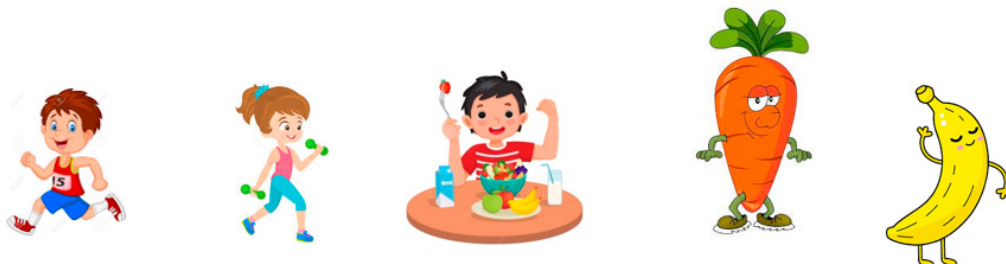
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 	9 	10 	11 	12 
15 Crema de verduras Salsa tomate Huevo sancochado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Crema de calabaza Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Crema de zanahorias Merluza frita Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas Lomo adobado a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico Queso canario Merluza horno con ajo y pereril Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Crema de guisantes con verduras Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

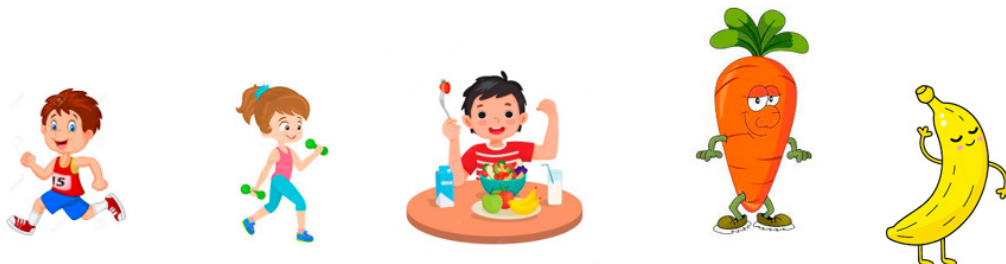
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 	3 	4 	5 
8 	9 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3	10 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8	11 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3	12 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4
15 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5	16 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	17 Pasta integral ecológica con chorizo apta alérgenos (excepto celiacos, lactosa, huevo) Filete ternera plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8	18 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	19 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2
22 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apta alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 336,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4	23 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	24 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Queso canario Filete de pavo plancha Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8	25 Potaje de acelgas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 265 PROT.: 16 HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6	26 Arroz con verduras apto alérgenos Filete ternera plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1
29 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2	30 Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2			

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al marisco

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