

Septiembre de 2025 Menú basal

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



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 dietà 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





Septiembre de 2025

Sebueinnie	ue	2020
Menú	cel	íacos

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

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

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

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



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 dietà 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





MENU ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú alérgicos al huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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.



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 dietà 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





KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR

MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú alérgicos a las legumbres

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

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

KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2



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 dietà 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





Septiembre de 2025 Menú alérgicos al pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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.



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 dietà 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





KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025

Septiembre de 2025 Menú alérgicos a la proteína de la leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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
Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural	Potaje de verduras apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos			

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

Yogur natural alpro KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2



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 dietà 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





KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú alérgicos a los frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	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	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	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	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
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	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	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	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	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
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	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	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	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	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
Crema de zanahorias apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural	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



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 dietà 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





Filete de pollo plancha

Papas sancochadas

Fruta natural

KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6

HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

Filete ternera plancha Ensalada de zanahoria

Yogur natural

KCAL.: 314 PROT.: 12

HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2

Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú bajo en grasa

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





Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú alumnos niños tres años

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
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	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	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	Potaje de verduras con calabacín ecológico Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4	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
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	Crema de zanahoria y calabaza Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4	Crema de calabacín ecológico Queso canario 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	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	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
Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural	Potaje de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de zanahoria			

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

Yogur natural

KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2

KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

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 dietà 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





Colegio Jesús Sacramentado MENÚ ESCOLAR Septiembre de 2025 Menú alérgicos al marisco

MIÉRCOLES LUNES MARTES JUEVES VIERNES 3 5 1 2 4 8 9 12 10 Sopa de fideos con pollo Potaje de garbanzos con Pasta integral ecológica con Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos calabacín ecológico apto tomate apta alérgenos apta alérgenos alérgenos excepto (excepto celiacos, huevo y Albóndigas apta alérgenos **l**egumbres lactosa) Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta Papas sancochadas Tortilla de papas de alergias Filete de pavo plancha alérgenos (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto Fruta natural Zanahorias baby alérgenos Fruta natural KCAL.: 571,6 PROT.: 24,7 KCAL.: 245,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,2 AGS.: 3,4 HC.: 50,3 LIP.: 10,1 AGS.: 2,3 Fruta ecológica Yogur natural KCAL.: 357 PROT.: 6 HC.: 23 LIP.: 27 AGS.: 3,8 KCAL.: 409 PROT.: 17 HC.: 44,3 LIP.: 18,3 AGS.: 4,3 15 19 16 17 18 Arroz con salchichas apto Potaje de judías pintas apto Pasta integral ecológica con Potaje de verduras con Sopa de fideos con pollo alérgenos alérgenos, excepto chorizo apta alérgenos calabacín ecológico apto apta alérgenos Salsa tomate apta alérgenos legumbres (excepto celiacos, lactosa, alérgenos, excepto huevo) legumbres Filete de pavo plancha Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto Huevo sancochado Papas panaderas frita al Filete ternera plancha Estofado de pollo apto Ensalada mixta apta alérgenos Ensalada césar apto alérgenos alérgenos ajillo apta alérgenos Papas sancochadas alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,5 PROT.: 11,8 HC.: 39,5 LIP.: 11,8 AGS.: 1,2 Yogur natural KCAL.: 324 PROT.: 11 HC.: 12,3 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3 Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 13,3 HC.: 69,2 LIP.: 26,5 AGS.: 2,5 Fruta ecológica KCAL.: 368 PROT.: 14 HC.: 19 LIP.: 26 AGS.: 4,4 Fruta natural KCAL.: 541,6 PROT.: 35,6 HC.: 50,3 LIP.: 27,2 AGS.: 7,8 22 23 24 25 26 Potaje de lentejas apto Pasta integral ecológica con Crema de calabacín Potaje de acelgas Arroz con verduras apto alérgenos (excepto tomate apta alérgenos alérgenos ecológico apta alérgenos legumbres) Jamoncitos de pollo al horno (excepto celiacos, huevo y Queso canario lactosa) Ensalada zanahoria apta Filete ternera plancha alérgenos Lomo adobado a la plancha Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos apto alérgenos Tortilla de papas de alergias Papas Arrugadas Verduritas salteadas (apta (excepto alérgicos al huevo) Yogur natural alérgenos) Ensalada mixta apta Fruta natural Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 7,6 KCAL.: 265 PROT.: 16 KCAL.: 370,6 PROT.: 14,6 alérgenos HC.: 13,3 LIP.: 17,3 AGS.: 4,6 HC.: 19,3 LIP.: 22,2 AGS.: 2,8 HC.: 41,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,1 Fruta natural KCAL.: 336.6 PROT.: 14.6 Fruta ecológica HC.: 25,3 LIP.: 24,3 AGS.: 4 KCAL.: 522 PROT.: 14 HC.: 47 LIP.: 30 AGS.: 4,4 29 30 Crema de zanahorias apta Potaje de verduras apto alérgenos alérgenos Filete de pollo plancha Hamburguesa ternera Papas sancochadas plancha apta alérgenos Ensalada zanahoria apta Fruta natural alérgenos KCAL.: 211,6 PROT.: 12,6

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

Yogur natural

KCAL.: 314 PROT.: 12 HC.: 19,3 LIP.: 21,3 AGS.: 6,2

HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,2

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 dietà 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

