

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Pasta integral con atún Merluza rebozada Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas Estofado de pollo Cuscús Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Sopa de estrellas con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Yogur natural KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Pasta integral con chorizo Fogonero al horno con mojo verde Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Arroz tres delicias Merluza frita Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Pasta integral con tomate Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Sopa de fideos con pollo y verduras Escalope de cerdo frito Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Pasta integral con atún San Jacobo de jamón y queso Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Paella mixta Tortilla de jamón Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

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.

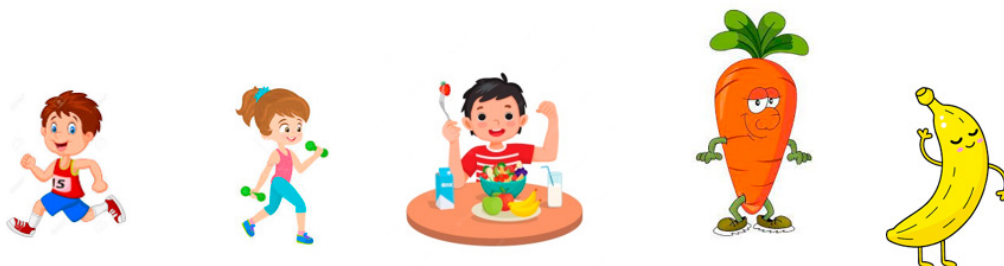
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo Arroz Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Sopa de pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Arroz tres delicias apto alérgenos al huevo Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Pasta con tomate apta alérgenos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Sopa de pollo apta alérgenos Escalope de cerdo frito Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Paella con pollo apto alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras apto alérgenos Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

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

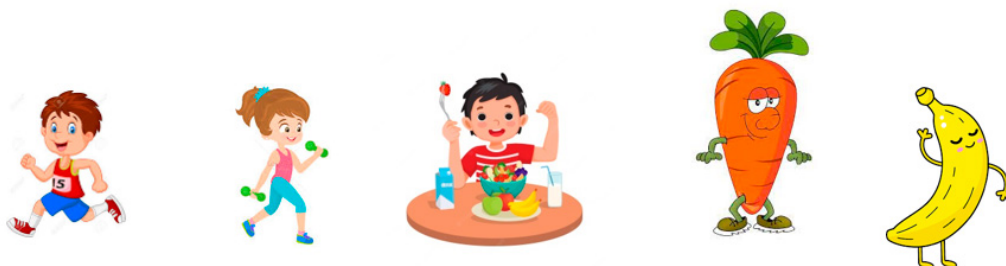
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Estofado de pollo Arroz Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Sopa de pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Pasta con tomate apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Sopa de pollo apta alérgenos Escalope de cerdo frito Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Paella con pollo apto alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras apto alérgenos Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

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

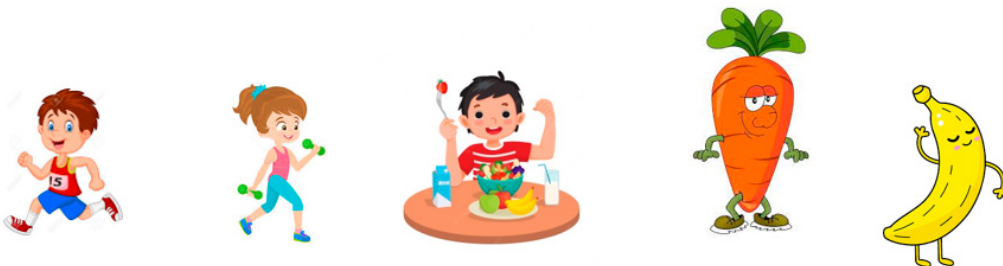
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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. 928 622 573 | 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 
6 	7 	8 Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres) Albóndigas apta alérgicos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Pasta integral con tomate y atún apto alérgicos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Merluza rebozada apta alérgicos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgicos Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgicos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas apto alérgicos, excepto legumbres Estofado de pollo Arroz Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Sopa de pollo apta alérgicos Cinta de lomo a la plancha Ensalada César apto alérgicos Fruta natural KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Pasta integral con chorizo apta alérgicos (excepto celíacos, lactosa, huevo) Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgicos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgicos Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgicos, excepto legumbres Hamburguesa ternera apta alérgicos Papas cuadro frita al ajillo apta alérgicos Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Arroz tres delicias apto alérgicos, excepto huevo Merluza frita apta alérgicos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgicos excepto legumbres Lomo adobado a la plancha apto alérgicos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Pasta integral con tomate apta alérgicos (excepto celíacos, huevo y lactosa) Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgicos Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Sopa de pollo apta alérgicos Escalope de cerdo frito Ensalada zanahoria apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgicos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgicos Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas panaderas frita al ajillo apta alérgicos Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Pasta integral con tomate y atún apto alérgicos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) San Jacobo de jamón y queso Ensalada zanahoria apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres) Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Paella con pollo apto alérgicos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgicos Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras apto alérgicos Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgicos Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

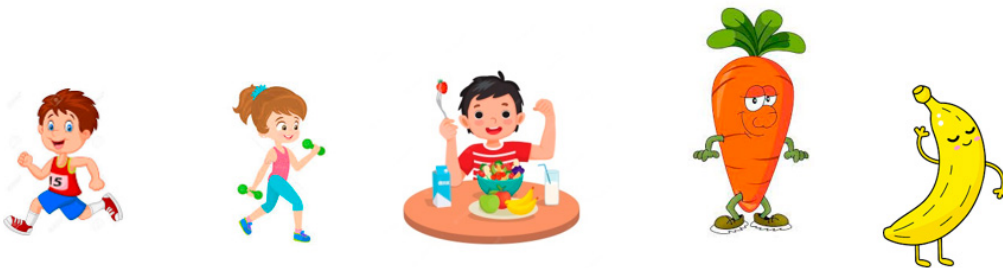
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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. 928 622 573 | 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 
6 	7 	8 Potaje de lentejas Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Pasta integral con atún Merluza al horno Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas Estofado de pollo Cuscús Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Sopa de estrellas con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Yogur natural KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Pasta integral con tomate Fogonero al horno con mojo verde Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Pasta integral con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Sopa de fideos con pollo y verduras Filete ternera plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Pasta integral con atún Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Paella mixta Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

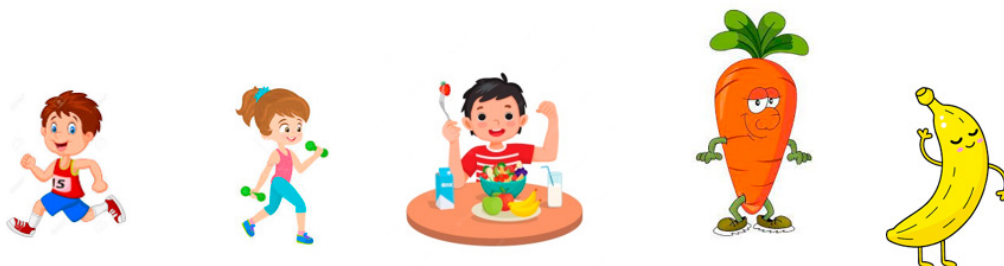
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 577,5 PROT.: 30,5 HC.: 70,9 LIP.: 15,8 AGS.: 0	9 Crema de calabaza Merluza rebozada Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 770,9 PROT.: 45,1 HC.: 80 LIP.: 66,8 AGS.: 0	10 Crema de berros y calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 623,8 PROT.: 25,4 HC.: 45 LIP.: 36 AGS.: 0
13 Potaje de judías pintas Estofado de pollo Cuscús Fruta natural KCAL.: 569,5 PROT.: 53,3 HC.: 57,3 LIP.: 33,7 AGS.: 0	14 Crema de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Yogur natural KCAL.: 300,6 PROT.: 19,7 HC.: 24,6 LIP.: 13,5 AGS.: 0	15 Crema de calabaza y coliflor Fogonero al horno con mojo verde Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0	16 Potaje de verduras con calabacín ecológico Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 591,8 PROT.: 25 HC.: 44,7 LIP.: 38,9 AGS.: 0	17 Crema de espinacas Merluza frita Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 707,6 PROT.: 37 HC.: 78,6 LIP.: 31,7 AGS.: 0
20 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 577,7 PROT.: 38,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,9 AGS.: 0	21 Crema de guisantes con verduras Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 0	22 Crema de zanahoria y calabaza Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla Fruta natural KCAL.: 278,6 PROT.: 18,9 HC.: 27 LIP.: 14,6 AGS.: 0	23 Crema de verduras Escalope de cerdo frito Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 687,6 PROT.: 39,2 HC.: 36,8 LIP.: 42 AGS.: 0	24 Crema de calabaza Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 500,6 PROT.: 30,4 HC.: 75,7 LIP.: 45,8 AGS.: 0
27 Crema de verduras con calabacín ecológico Pollo al horno Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 408,8 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,4 AGS.: 0	28 Crema de zanahorias San Jacobo de jamón y queso Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 952,8 PROT.: 48,9 HC.: 76,5 LIP.: 27,8 AGS.: 0	29 Potaje de lentejas Filete fogonero portuguesa Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 691,6 PROT.: 40 HC.: 81,6 LIP.: 43,1 AGS.: 0	30 Crema de calabaza Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 538,6 PROT.: 28,0 HC.: 34,5 LIP.: 36,1 AGS.: 0	31 Potaje de verduras Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 563,6 PROT.: 33,0 HC.: 40,1 LIP.: 33,8 AGS.: 0

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