

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>	<p><b>4</b></p> <p>Pasta integral ecológica con tomate</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5</p>	<p><b>5</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7</p>
<p><b>9</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salchichas</p> <p>Huevo sancochado</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral ecológica con tomate y atún</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4</p>
<p><b>16</b></p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta integral ecológica con chorizo</p> <p>Churros de merluza fritos</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas panaderas fritas con cebolla</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de estrellas con ternera y verduras</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 				

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.



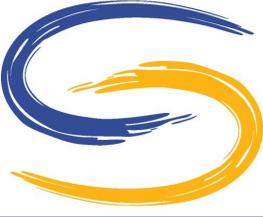
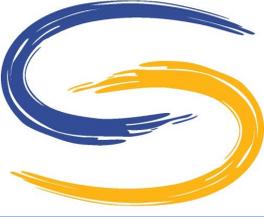
### IMPORTANTE

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
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>	<p><b>4</b></p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5</p>	<p><b>5</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7</p>
<p><b>9</b></p> <p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Jamonicos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema verduras apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4</p>
<p><b>16</b></p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos al huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche )</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 				

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

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



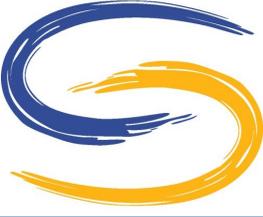
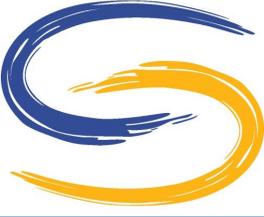
### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>	<p><b>4</b></p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5</p>	<p><b>5</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7</p>
<p><b>9</b></p> <p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Jamonicos de pollo al horno Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema verduras apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4</p>
<p><b>16</b></p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 				

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

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>	<p>Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4</p>	<p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8</p>	<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9</p>	<p>Crema verduras apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
				
<b>30</b>				
				

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. 928 622 573 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Potaje de judías pintas Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7	Sopa de fideos con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	Pasta integral ecológica con tomate Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5	Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6	Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4	Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8	Pasta integral ecológica con tomate y atún Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4	Crema de zanahoria y calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9	Crema de verduras Merluza al horno Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Potaje de lentejas Filete ternera plancha Cuscús Fruta natural KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1	Pasta integral ecológica con chorizo Merluza al horno Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Verduritas salteadas Yogur natural KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8	Sopa de estrellas con ternera y verduras Tortilla francesa Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
				
<b>30</b>				
				

## 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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Potaje de judías pintas Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 405,6 PROT.: 5,6 HC.: 28,3 LIP.: 35,2 AGS.: 4,7	Crema de zanahorias San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	Puré de calabacín Merluza horno con ajo y pererijil Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 536 PROT.: 16 HC.: 41 LIP.: 34 AGS.: 4,5	Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 373 PROT.: 18 HC.: 17,3 LIP.: 26,3 AGS.: 5,6	Crema de calabaza Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 209 PROT.: 11 HC.: 11 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 269,6 PROT.: 8,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 3,4	Arroz con salchichas Huevo sancochado Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 553 PROT.: 15,7 HC.: 58,2 LIP.: 27,8 AGS.: 4,8	Pasta integral ecológica con tomate y atún Jamoncitos de pollo al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 304 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 7 AGS.: 1,4	Crema de zanahoria y calabaza Lomo adobado a la plancha Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 221,6 PROT.: 11,6 HC.: 21,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,9	Crema de verduras Merluza a la andaluza Papas Arrugadas Fruta al horno KCAL.: 200 PROT.: 9 HC.: 15 LIP.: 11 AGS.: 1,4
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 605,6 PROT.: 14,7 HC.: 61,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,1	Pasta integral ecológica con chorizo Churros de merluza fritos Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 811 PROT.: 42 HC.: 47 LIP.: 50 AGS.: 11	Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas con cebolla Fruta ecológica KCAL.: 565 PROT.: 14,7 HC.: 63,6 LIP.: 27,7 AGS.: 3,1	Crema de espinacas y calabacín ecológico Pizza jamón y queso Yogur natural KCAL.: 262 PROT.: 15 HC.: 23,3 LIP.: 12,3 AGS.: 6,8	Crema de verduras Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 287,5 PROT.: 6,8 HC.: 37,5 LIP.: 16,8 AGS.: 2
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
				
<b>30</b>				
				

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.