

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 	4 	5 Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 445 PROT.: 6 HC.: 25 LIP.: 36 AGS.: 4,9	6 Pasta integral con atún Nugget de pollo Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 460 PROT.: 21 HC.: 50,3 LIP.: 19,3 AGS.: 4,9	7 Potaje de judías pintas Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3
10 Potaje de verduras Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	11 Crema de calabaza y coliflor Albóndigas con tomate Cuscús Yogur natural KCAL.: 652 PROT.: 16,1 HC.: 51,3 LIP.: 17,2 AGS.: 4,4	12 Pasta integral con chorizo Pollo al horno Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5	13 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2	14 Arroz blanco Salsa tomate Churros de merluza fritos Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 479,6 PROT.: 20,6 HC.: 23,3 LIP.: 38 AGS.: 5,5
17 Crema de calabacín ecológico Queso canario Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6	18 Pasta integral con tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5	19 Arroz tres delicias San Jacobo de jamón y queso Ensalada de zanahoria Fruta al horno KCAL.: 534 PROT.: 11,7 HC.: 71,6 LIP.: 22,7 AGS.: 1,5	20 Sopa de estrellas con ternera y verduras Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla Yogur natural KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8	21 Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8
24 Paella mixta Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4	25 Potaje de berros Huevos gratinados Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3	26 Sopa de fideos con pollo y verduras Merluza frita Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6	27 Pasta integral boloñesa Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4	28 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 227 PROT.: 21 HC.: 28 LIP.: 2 AGS.: 0,6
31 Crema de espinacas Queso canario Croquetas de atún fritas Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 15,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 1,3				

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.

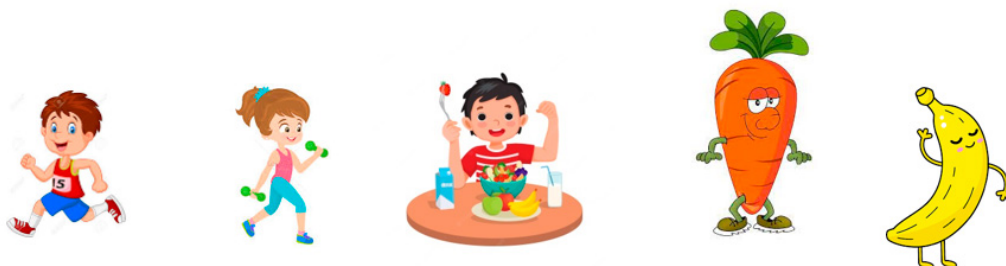
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>3</p> 	<p>4</p> 	<p>5</p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 495 PROT.: 8,1 HC.: 32,1 LIP.: 35,8 AGS.: 3,7</p>	<p>6</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 476 PROT.: 21 HC.: 51 LIP.: 21 AGS.: 4,9</p>	<p>7</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3</p>
<p>10</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 479 PROT.: 14,1 HC.: 30 LIP.: 8,9 AGS.: 3,3</p>	<p>12</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5</p>	<p>13</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2</p>	<p>14</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 558,6 PROT.: 24,2 HC.: 25,7 LIP.: 43,9 AGS.: 5,2</p>
<p>17</p> <p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6</p>	<p>18</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5</p>	<p>19</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos al huevo</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 679 PROT.: 22 HC.: 75,6 LIP.: 32 AGS.: 1,4</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8</p>	<p>21</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4</p>	<p>25</p> <p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3</p>	<p>26</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6</p>	<p>27</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4</p>	<p>28</p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 392 PROT.: 21,5 HC.: 31,8 LIP.: 18,4 AGS.: 0,1</p>
<p>31</p> <p>Crema de espinacas apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 431,6 PROT.: 13,8 HC.: 36 LIP.: 29,8 AGS.: 0,1</p>				

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

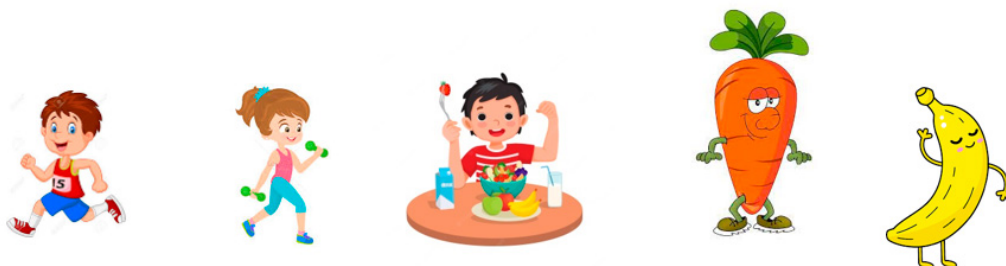
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
3 	4 	5 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 495 PROT.: 8,1 HC.: 32,1 LIP.: 35,8 AGS.: 3,7	6 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Pechuga pollo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 476 PROT.: 21 HC.: 51 LIP.: 21 AGS.: 4,9	7 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3
10 Potaje de verduras apto alérgenos Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	11 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Yogur natural alpro KCAL.: 479 PROT.: 14,1 HC.: 30 LIP.: 8,9 AGS.: 3,3	12 Pasta con chorizo apta alérgenos Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5	13 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2	14 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 558,6 PROT.: 24,2 HC.: 25,7 LIP.: 43,9 AGS.: 5,2
17 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6	18 Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5	19 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 679 PROT.: 22 HC.: 75,6 LIP.: 32 AGS.: 1,4	20 Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8	21 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8
24 Paella con pollo apto alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4	25 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3	26 Sopa de pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6	27 Pasta boloñesa apta alérgenos Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4	28 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 392 PROT.: 21,5 HC.: 31,8 LIP.: 18,4 AGS.: 0,1
31 Crema de espinacas apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 431,6 PROT.: 13,8 HC.: 36 LIP.: 29,8 AGS.: 0,1				

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

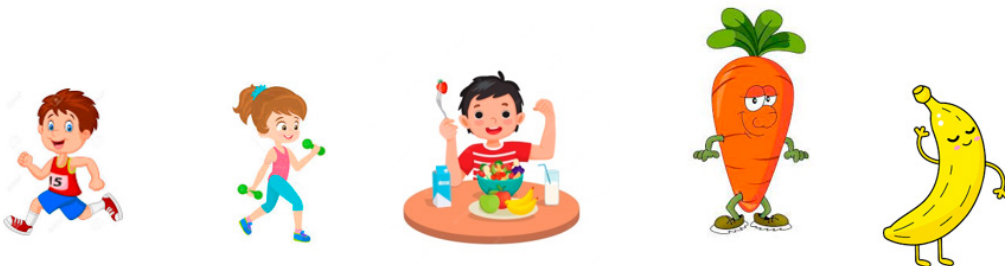
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

3 	4 	5 Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 495 PROT.: 8,1 HC.: 32,1 LIP.: 35,8 AGS.: 3,7	6 Pasta integral con tomate y atún apto alérgenos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Nugget de pollo Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 476 PROT.: 21 HC.: 51 LIP.: 21 AGS.: 4,9	7 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3
10 Potaje de verduras apto alérgenos Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	11 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 14,1 HC.: 30 LIP.: 8,9 AGS.: 3,3	12 Pasta integral con chorizo apta alérgenos (excepto celíacos, lactosa, huevo) Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5	13 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2	14 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 558,6 PROT.: 24,2 HC.: 25,7 LIP.: 43,9 AGS.: 5,2
17 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6	18 Pasta integral con tomate apta alérgenos (excepto celíacos, huevo y lactosa) Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5	19 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo San Jacobo de jamón y queso Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 679 PROT.: 22 HC.: 75,6 LIP.: 32 AGS.: 1,4	20 Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8	21 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8
24 Paella con pollo apto alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4	25 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3	26 Sopa de pollo apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6	27 Pasta integral boloñesa Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4	28 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 392 PROT.: 21,5 HC.: 31,8 LIP.: 18,4 AGS.: 0,1
31 Crema de espinacas apta alérgenos Croquetas de atún fritas Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 431,6 PROT.: 13,8 HC.: 36 LIP.: 29,8 AGS.: 0,1				

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

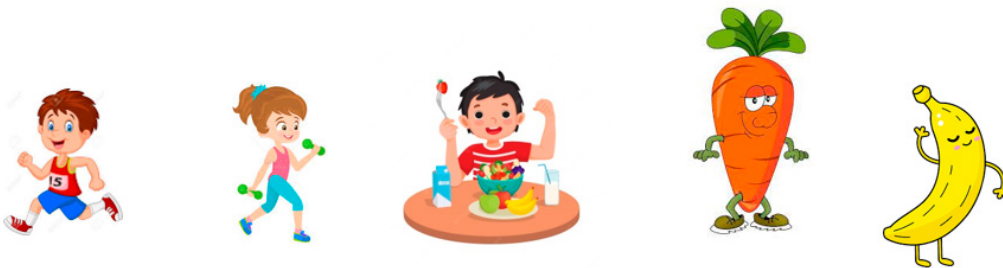
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 	4 	5 Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 495 PROT.: 8,1 HC.: 32,1 LIP.: 35,8 AGS.: 3,7	6 Pasta integral con atún Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 476 PROT.: 21 HC.: 51 LIP.: 21 AGS.: 4,9	7 Potaje de judías pintas Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3
10 Potaje de verduras Tortilla francesa Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	11 Crema de calabaza y coliflor Filete ternera plancha Cuscús Yogur natural KCAL.: 479 PROT.: 14,1 HC.: 30 LIP.: 8,9 AGS.: 3,3	12 Pasta integral con chorizo Pollo al horno Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5	13 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2	14 Arroz blanco Salsa tomate Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 558,6 PROT.: 24,2 HC.: 25,7 LIP.: 43,9 AGS.: 5,2
17 Crema de calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6	18 Pasta integral con tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5	19 Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Fruta al horno KCAL.: 679 PROT.: 22 HC.: 75,6 LIP.: 32 AGS.: 1,4	20 Sopa de estrellas con ternera y verduras Filete de pollo plancha Verduritas salteadas Yogur natural KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8	21 Potaje de lentejas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8
24 Paella mixta Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4	25 Potaje de berros Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur natural KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3	26 Sopa de fideos con pollo y verduras Merluza al horno Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6	27 Pasta integral boloñesa Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4	28 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 227 PROT.: 21 HC.: 28 LIP.: 2 AGS.: 0,6
31 Crema de espinacas Merluza al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 431,6 PROT.: 13,8 HC.: 36 LIP.: 29,8 AGS.: 0,1				

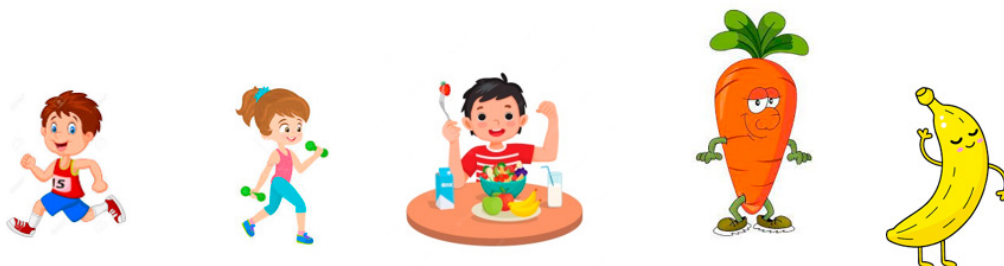
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

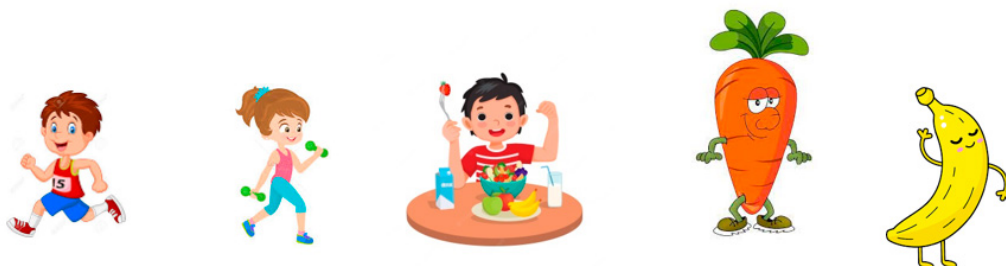
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 	4 	5 Potaje de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 445 PROT.: 6 HC.: 25 LIP.: 36 AGS.: 4,9	6 Crema de zanahorias Nugget de pollo Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 476 PROT.: 21 HC.: 51 LIP.: 21 AGS.: 4,9	7 Potaje de judías pintas Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 8,6 HC.: 20,3 LIP.: 21,2 AGS.: 3
10 Potaje de verduras Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta natural KCAL.: 45,6 PROT.: 2,6 HC.: 17,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	11 Crema de calabaza y coliflor Albóndigas con tomate Cuscús Yogur natural KCAL.: 652 PROT.: 16,1 HC.: 51,3 LIP.: 17,2 AGS.: 4,4	12 Crema de verduras Pollo al horno Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 567 PROT.: 36 HC.: 43 LIP.: 28 AGS.: 8,5	13 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 530 PROT.: 26 HC.: 63 LIP.: 19 AGS.: 3,2	14 Crema de calabaza Salsa tomate Churros de merluza fritos Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 558,6 PROT.: 24,2 HC.: 25,7 LIP.: 43,9 AGS.: 5,2
17 Crema de calabacín ecológico Queso canario Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 331,6 PROT.: 6,6 HC.: 26,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,6	18 Crema de verduras Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 386 PROT.: 22 HC.: 42 LIP.: 14 AGS.: 1,5	19 Crema de calabaza San Jacobo de jamón y queso Ensalada de zanahoria Fruta al horno KCAL.: 679 PROT.: 22 HC.: 75,6 LIP.: 32 AGS.: 1,4	20 Crema de espinacas Filete de pollo plancha Papas panaderas fritas con cebolla Yogur natural KCAL.: 277 PROT.: 16 HC.: 13 LIP.: 18 AGS.: 4,8	21 Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8
24 Paella mixta Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 491,6 PROT.: 37,6 HC.: 36,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,4	25 Potaje de berros Huevos gratinados Papas panaderas frita al ajillo Yogur natural KCAL.: 647 PROT.: 17,1 HC.: 44,8 LIP.: 43,5 AGS.: 10,3	26 Crema de verduras Merluza frita Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 382 PROT.: 23 HC.: 32 LIP.: 18 AGS.: 3,6	27 Crema de guisantes con verduras Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 609,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 40,2 AGS.: 7,4	28 Crema de zanahoria y calabacín ecológico Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 227 PROT.: 21 HC.: 28 LIP.: 2 AGS.: 0,6
31 Crema de espinacas Queso canario Croquetas de atún fritas Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 15,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 1,3				

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.