

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
			1	2
				Pasta integral ecológica con tomate Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 656,6 PROT.: 36,4 HC.: 78,1 LIP.: 25,2 AGS.: 2,3
5	6	7	8	9
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1	Crema de calabacín ecológico Queso canario Hamburguesa ternera a la plancha Papas panaderas fritas con cebolla Yogur natural KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3	Pasta integral ecológica con tomate y atún Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2	Arroz blanco Salsa tomate Escalope de cerdo frito Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4	Potaje de lentejas Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta ecológica KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1
12	13	14	15	16
Crema de verduras con calabacín ecológico Lomo adobado a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2	Arroz con verduras Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3	Potaje de judías pintas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5		
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1	Pasta integral ecológica con tomate Chispas de merluza fritas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1	Crema de calabaza y coliflor Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7	Arroz blanco Salsa tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5
26	27	28	29	30
Arroz con salchichas Huevo sancochado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2	Sopa de estrellas con ternera y verduras Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7	Pasta integral ecológica boloñesa Merluza al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4	Potaje de berros con calabacín ecológico Queso canario Croquetas de pollo fritas Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5	

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.

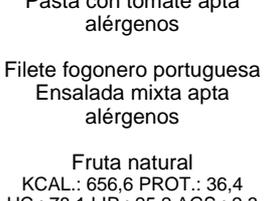
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
5	6	7	8	9
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1</p>
12	13	14		
<p>Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		
19	20	21	22	23
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza empanada frita</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5</p>
26	27	28	29	30
<p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5</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.

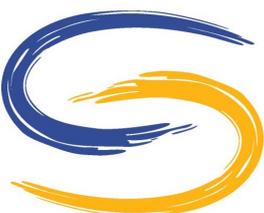
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
5	6	7	8	9
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1</p>
12	13	14		
<p>Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		
19	20	21	22	23
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza empanada frita Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5</p>
26	27	28	29	30
<p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5</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.

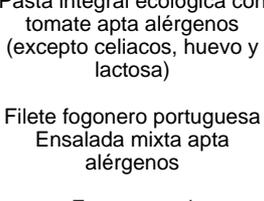
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
5	6	7	8	9
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamonicos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3</p>	<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Revuelto de huevo con papas y jamón apto alérgenos excepto al huevo</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1</p>
12	13	14		
<p>Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		
19	20	21	22	23
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa)</p> <p>Merluza empanada frita Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5</p>
26	27	28	29	30
<p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas fritas al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7</p>	<p>Pasta integral ecológica boloñesa</p> <p>Merluza al horno con mojo verde apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico apto alérgenos</p> <p>Croquetas de pollo fritas Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5</p>	

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.

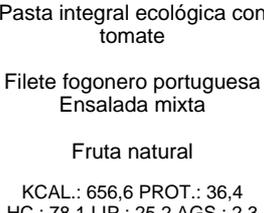
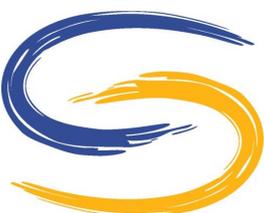
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
			1	2
				Pasta integral ecológica con tomate Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 656,6 PROT.: 36,4 HC.: 78,1 LIP.: 25,2 AGS.: 2,3
5	6	7	8	9
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1	Crema de calabacín ecológico Filete ternera plancha Calabacín salteado Yogur natural KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3	Pasta integral ecológica con tomate y atún Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2	Arroz blanco Salsa tomate Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4	Potaje de lentejas Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1
12	13	14	15	16
Crema de verduras con calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2	Arroz con verduras Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3	Potaje de judías pintas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5		
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1	Pasta integral ecológica con tomate Merluza al horno Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1	Crema de calabaza y coliflor Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7	Arroz blanco Salsa tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5
26	27	28	29	30
Arroz con salchichas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2	Sopa de estrellas con ternera y verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7	Pasta integral ecológica boloñesa Merluza al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4	Potaje de berros con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5	

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.

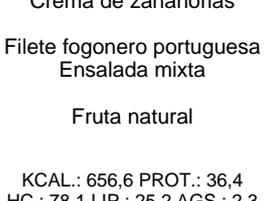
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
			1	2
				Crema de zanahorias Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 656,6 PROT.: 36,4 HC.: 78,1 LIP.: 25,2 AGS.: 2,3
5	6	7	8	9
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 123,6 PROT.: 12,6 HC.: 20,3 LIP.: 4,2 AGS.: 1	Crema de calabacín ecológico Queso canario Hamburguesa ternera a la plancha Papas panaderas fritas con cebolla Yogur natural KCAL.: 483 PROT.: 19 HC.: 17,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,3	Crema de calabaza Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 606 PROT.: 30 HC.: 41 LIP.: 36 AGS.: 8,2	Crema de verduras Salsa tomate Escalope de cerdo frito Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 261,6 PROT.: 13,6 HC.: 23,3 LIP.: 18 AGS.: 3,4	Potaje de lentejas Revuelto de huevo con papas y jamón Fruta ecológica KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 26 LIP.: 11,6 AGS.: 0,1
12	13	14	15	16
Crema de verduras con calabacín ecológico Lomo adobado a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 17,6 HC.: 35,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2	Crema de espinacas Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 766,6 PROT.: 15,7 HC.: 77,3 LIP.: 24,1 AGS.: 3	Potaje de judías pintas Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 437 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5		
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 152,6 PROT.: 10,6 HC.: 24,3 LIP.: 6,2 AGS.: 2,1	Crema de verduras Chispas de merluza fritas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 586 PROT.: 15 HC.: 49,3 LIP.: 36,3 AGS.: 7,1	Crema de calabaza y coliflor Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 212,6 PROT.: 13,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 347,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 27,2 AGS.: 3,7	Crema de guisantes con verduras Salsa tomate Fogonero al horno con ajo y perejil Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 154 PROT.: 17 HC.: 12 LIP.: 3,8 AGS.: 0,5
26	27	28	29	30
Crema de calabaza Huevo sancochado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 498,6 PROT.: 12,3 HC.: 66,2 LIP.: 24,7 AGS.: 2,2	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta al horno KCAL.: 247,9 PROT.: 8,2 HC.: 23,2 LIP.: 13,6 AGS.: 2,7	Crema de zanahorias Merluza al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 419 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 19 AGS.: 3,4	Potaje de berros con calabacín ecológico Queso canario Croquetas de pollo fritas Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 407 PROT.: 11 HC.: 28,3 LIP.: 27,3 AGS.: 5,5	

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.