

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
4	5	6	7	8
	Crema de espinacas y calabacín ecológico Churros de merluza fritos Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0	Potaje de lentejas Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0	Arroz tres delicias Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0	Pasta integral con tomate Fogonero a la andaluza Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0
11	12	13	14	15
Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0	Crema de calabacín ecológico Queso canario Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0	Pasta integral con atún Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0	Potaje de garbanzos Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0	Arroz blanco Salsa tomate Huevos gratinados Papas panaderas fritas Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0
18	19	20	21	22
Arroz con verduras Estofado de pollo Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0	Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0	Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0		Potaje de judías pintas Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0
25	26	27	28	29
Crema de zanahorias Chispas de merluza fritas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0	Pasta integral boloñesa Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0	Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tiras de pollo empanada Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0	Arroz blanco Salsa tomate Fogonero al horno con mojo verde Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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.

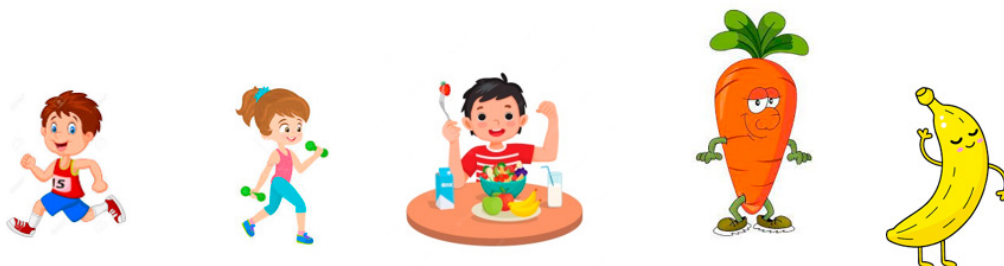
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
4	5	6	7	8
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	
11	12	13	14	15
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</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.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</p>		<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0</p>

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

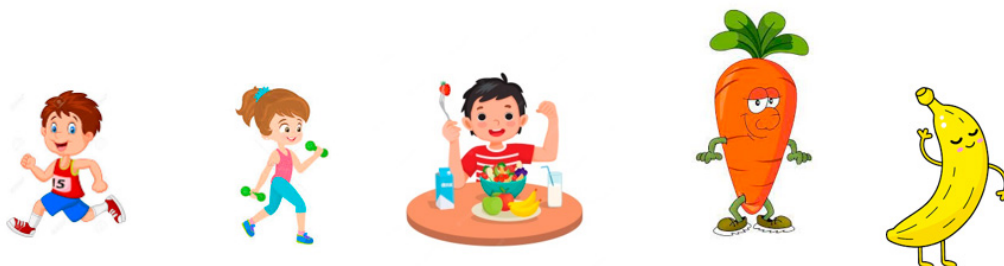
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				 1
 4	5 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0	6 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0	7 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Hamburguesa ternera apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0	8 Pasta con tomate apta alérgenos Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0
11 Potaje de verduras apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0	12 Crema de calabacín apto alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0	13 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0	14 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0	15 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0
18 Arroz con verduras Estofado de pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0	19 Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0	20 Pasta con chorizo apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0	 21	22 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0
25 Crema de zanahorias apta alérgenos Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0	26 Pasta boloñesa apta alérgenos Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Yogur natural alpro KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0	27 Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0	28 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tiras de pollo empanada apta alérgenos Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0	29 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0

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

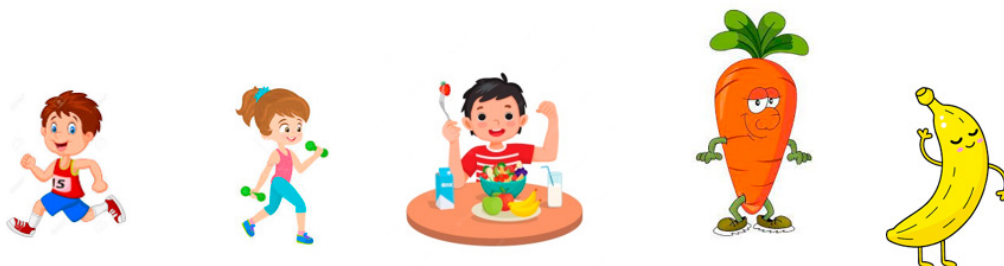
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
4	5	6	7	8
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
11	12	13	14	15
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate y atún apto alérgenos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo)</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajoillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con chorizo apta alérgenos (excepto celíacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</p>		<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0</p>

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

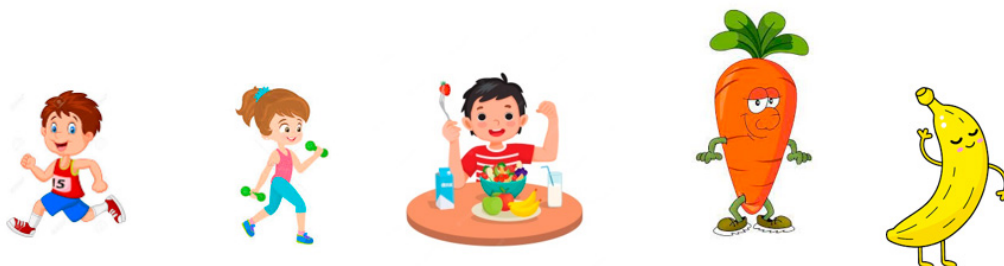
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
4	5	6	7	8
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	
11	12	13	14	15
<p>Potaje de verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Queso canario</p> <p>Filete ternera plancha</p> <p>Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Verduritas salteadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
18	19	20	21	22
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Verduritas salteadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</p>		<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p>
25	26	27	28	29
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0</p>

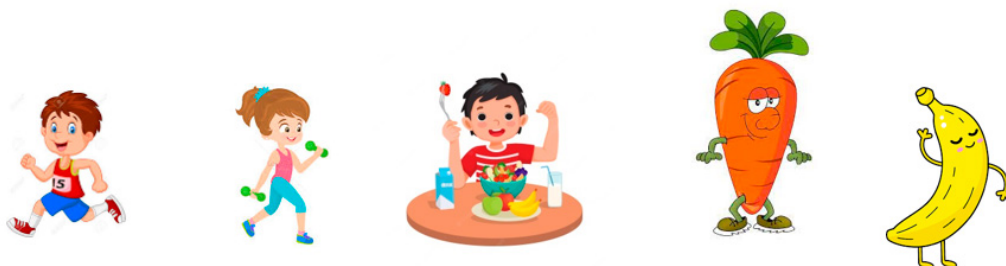
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

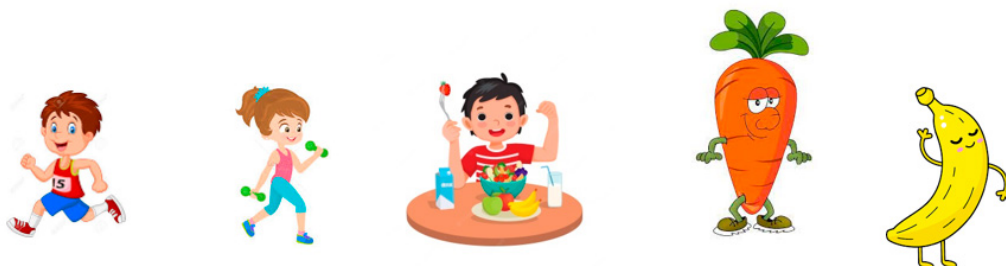
				1 
4 	5 Crema de espinacas y calabacín ecológico Churros de merluza fritos Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0	6 Potaje de lentejas Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0	7 Crema de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0	8 Crema de zanahorias Fogonero a la andaluza Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0
11 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0	12 Crema de calabacín ecológico Queso canario Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0	13 Crema de calabaza Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0	14 Potaje de garbanzos Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0	15 Crema de verduras Salsa tomate Huevos gratinados Papas panaderas fritas Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0
18 Arroz con verduras Estofado de pollo Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0	19 Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0	20 Crema de calabacín Merluza horno con ajo y pererjil Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0	21 	22 Potaje de judías pintas Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0
25 Crema de zanahorias Chispas de merluza fritas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0	26 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0	27 Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0	28 Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tiras de pollo empanada Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0	29 Crema de espinacas Salsa tomate Fogonero al horno con mojo verde Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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.