

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
				
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 330,5 PROT.: 8,2            HC.: 45,4 LIP.: 17,3</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 813,8 PROT.: 33,1            HC.: 86,1 LIP.: 15</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza rebozada</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5            HC.: 74,6 LIP.: 69,9</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 487,6 PROT.: 29,4            HC.: 25,3 LIP.: 34,2</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 545,5 PROT.: 29            HC.: 44,6 LIP.: 31</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Nugget de pollo</p> <p>Papas panaderas fritas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 701,6 PROT.: 26,1            HC.: 57,9 LIP.: 44</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4            HC.: 60,7 LIP.: 24,5</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 676,9 PROT.: 32,1            HC.: 71 LIP.: 33,9</p>	<p>Sopa de estrellas con pollo</p> <p>Merluza frita</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5            HC.: 44,7 LIP.: 18,5</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Potaje de lentejas</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 341,7 PROT.: 35,9            HC.: 45,5 LIP.: 22,7</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5            HC.: 77,7 LIP.: 28,1</p>	<p>Crema de berros y calabacín ecológico</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6            HC.: 44,9 LIP.: 24,3</p>	<p>Sopa de fideos con pollo</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5            HC.: 31,6 LIP.: 23,4</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro</p> <p>Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 656,6 PROT.: 30,8            HC.: 73 LIP.: 31,3</p>
<b>30</b>				
<p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 408,5 PROT.: 19,7            HC.: 42 LIP.: 22,5</p>				

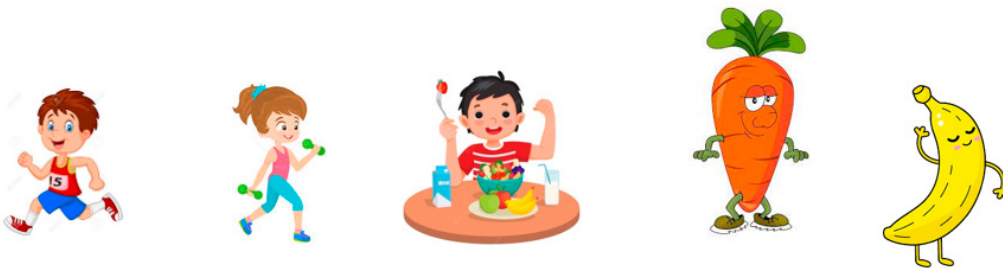
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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**

<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>9</b> 	<b>10</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 330,5 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3	<b>11</b> Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 813,8 PROT.: 33,1 HC.: 86,1 LIP.: 15	<b>12</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos, excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Yogur natural KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5 HC.: 74,6 LIP.: 69,9	<b>13</b> Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 487,6 PROT.: 29,4 HC.: 25,3 LIP.: 34,2
<b>16</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 545,5 PROT.: 29 HC.: 44,6 LIP.: 31	<b>17</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 701,6 PROT.: 26,1 HC.: 57,9 LIP.: 44	<b>18</b> Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,7 LIP.: 24,5	<b>19</b> Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 676,9 PROT.: 32,1 HC.: 71 LIP.: 33,9	<b>20</b> Sopa de fideos con pollo Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,7 LIP.: 18,5
<b>23</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 341,7 PROT.: 35,9 HC.: 45,5 LIP.: 22,7	<b>24</b> Pasta con tomate apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1	<b>25</b> Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	<b>26</b> Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5 HC.: 31,6 LIP.: 23,4	<b>27</b> Paella con pollo apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 656,6 PROT.: 30,8 HC.: 73 LIP.: 31,3
<b>30</b> Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 408,5 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,5				

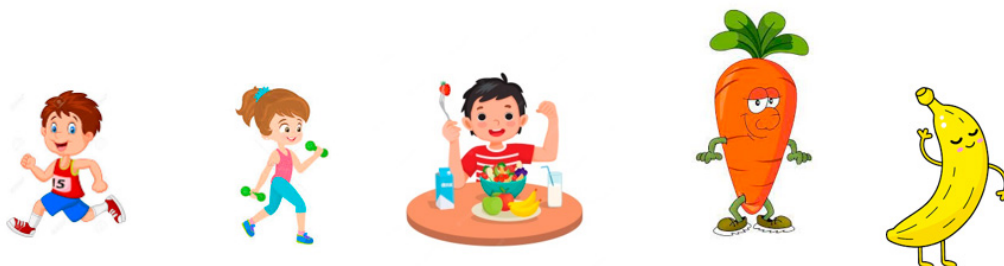
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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**

<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>9</b> 	<b>10</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 330,5 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3	<b>11</b> Sopa de pollo apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 813,8 PROT.: 33,1 HC.: 86,1 LIP.: 15	<b>12</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos, excepto pescado y marisco Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5 HC.: 74,6 LIP.: 69,9	<b>13</b> Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta al horno KCAL.: 487,6 PROT.: 29,4 HC.: 25,3 LIP.: 34,2
<b>16</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 545,5 PROT.: 29 HC.: 44,6 LIP.: 31	<b>17</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres Nugget de pollo Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 701,6 PROT.: 26,1 HC.: 57,9 LIP.: 44	<b>18</b> Pasta con chorizo apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,7 LIP.: 24,5	<b>19</b> Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 676,9 PROT.: 32,1 HC.: 71 LIP.: 33,9	<b>20</b> Sopa de fideos con pollo Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,7 LIP.: 18,5
<b>23</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 341,7 PROT.: 35,9 HC.: 45,5 LIP.: 22,7	<b>24</b> Pasta con tomate apta alérgenos Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1	<b>25</b> Crema de berros y calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	<b>26</b> Sopa de pollo apta alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5 HC.: 31,6 LIP.: 23,4	<b>27</b> Paella con pollo apto alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta al horno KCAL.: 656,6 PROT.: 30,8 HC.: 73 LIP.: 31,3
<b>30</b> Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 408,5 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,5				



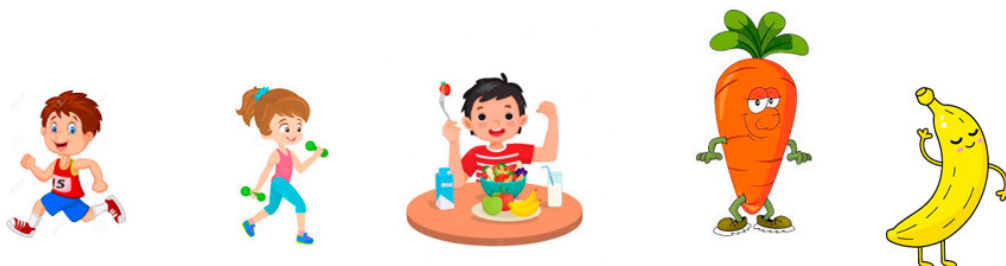
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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**

<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>9</b> 	<b>10</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 330,5 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3	<b>11</b> Sopa de fideos con pollo Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 813,8 PROT.: 33,1 HC.: 86,1 LIP.: 15	<b>12</b> Pasta integral con atún Merluza al horno Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5 HC.: 74,6 LIP.: 69,9	<b>13</b> Arroz blanco Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 487,6 PROT.: 29,4 HC.: 25,3 LIP.: 34,2
<b>16</b> Potaje de judías pintas Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 545,5 PROT.: 29 HC.: 44,6 LIP.: 31	<b>17</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 701,6 PROT.: 26,1 HC.: 57,9 LIP.: 44	<b>18</b> Pasta integral con tomate Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,7 LIP.: 24,5	<b>19</b> Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 676,9 PROT.: 32,1 HC.: 71 LIP.: 33,9	<b>20</b> Sopa de estrellas con pollo Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,7 LIP.: 18,5
<b>23</b> Potaje de lentejas Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 341,7 PROT.: 35,9 HC.: 45,5 LIP.: 22,7	<b>24</b> Pasta integral con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1	<b>25</b> Crema de berros y calabacín ecológico Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	<b>26</b> Sopa de fideos con pollo Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5 HC.: 31,6 LIP.: 23,4	<b>27</b> Paella mixta Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 656,6 PROT.: 30,8 HC.: 73 LIP.: 31,3
<b>30</b> Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 408,5 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,5				

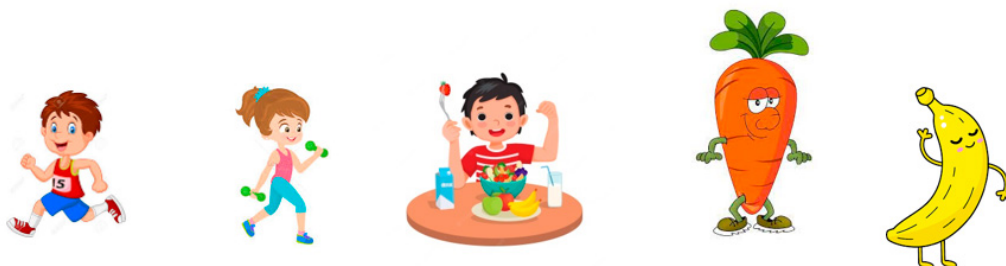
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

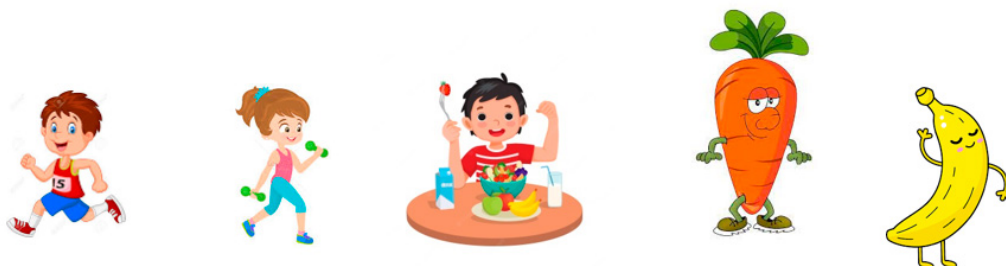
**VIERNES**

<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> 
<b>9</b> 	<b>10</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 330,5 PROT.: 8,2 HC.: 45,4 LIP.: 17,3	<b>11</b> Crema de calabacín Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 813,8 PROT.: 33,1 HC.: 86,1 LIP.: 15	<b>12</b> Crema de calabaza Merluza al horno Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 841,8 PROT.: 49,5 HC.: 74,6 LIP.: 69,9	<b>13</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 487,6 PROT.: 29,4 HC.: 25,3 LIP.: 34,2
<b>16</b> Potaje de judías pintas Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 545,5 PROT.: 29 HC.: 44,6 LIP.: 31	<b>17</b> Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 701,6 PROT.: 26,1 HC.: 57,9 LIP.: 44	<b>18</b> Crema de calabaza y coliflor Fogonero al horno con mojo verde Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,7 LIP.: 24,5	<b>19</b> Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 676,9 PROT.: 32,1 HC.: 71 LIP.: 33,9	<b>20</b> Crema de zanahorias Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 429,4 PROT.: 31,5 HC.: 44,7 LIP.: 18,5
<b>23</b> Potaje de lentejas Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 341,7 PROT.: 35,9 HC.: 45,5 LIP.: 22,7	<b>24</b> Crema de zanahoria y calabaza Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 630,9 PROT.: 24,5 HC.: 77,7 LIP.: 28,1	<b>25</b> Crema de berros y calabacín ecológico Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 453,5 PROT.: 23,6 HC.: 44,9 LIP.: 24,3	<b>26</b> Crema de verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 478,6 PROT.: 34,5 HC.: 31,6 LIP.: 23,4	<b>27</b> Crema de guisantes con verduras Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 656,6 PROT.: 30,8 HC.: 73 LIP.: 31,3
<b>30</b> Crema de verduras Pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 408,5 PROT.: 19,7 HC.: 42 LIP.: 22,5				

## 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.