

**LUNES**















**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				 <b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>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</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria              Albóndigas con salsa casera de zanahoria              Cuscús              Fruta ecológica            KCAL.: 429 PROT.: 10,1            HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8</p>	<p>Pasta integral ecológica con boloñesa de pollo casera              Merluza al horno con mojo rojo              Ensalada César              Fruta natural            KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6            HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6</p>	<p>Paella mixta              Filete de pollo plancha            Ensalada de zanahoria              Yogur natural              KCAL.: 521 PROT.: 40            HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>Crema de verduras              Garbanzos con verduras              Papas cuadro frita              Fruta natural            KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6            HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de garbanzos con espinacas              Muslo de pollo con soja y miel              Papas panaderas al horno            Fruta natural            KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6            HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5</p>	<p>Pasta integral eco. a la carbonara con jamón              Merluza rebozada              Ensalada louisiana              Yogur natural              KCAL.: 230 PROT.: 16            HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Crema de zanahorias              Escalopines de cerdo              Arroz Blanco con zanahorias y guisantes            Fruta natural            KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6            HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7</p>	<p>Arroz con salchicha de pavo            Salsa tomate casera            Huevo sancocado              Papas cuadro frita              Fruta ecológica            KCAL.: 46 PROT.: 1            HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5</p>	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con pollo y zanahoria            Tortilla de papas              Ensalada de manzana              Fruta natural            KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3            HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9</p>	<p>Potaje de berros con judías              Tiras de pollo empanada              Ensalada César              Fruta ecológica            KCAL.: 319 PROT.: 18            HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7</p>	<p>Sopa de fideos con ternera y verduras              Fogonero con salsa de tomate casera              Zanahorias baby              Fruta natural            KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7            HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4</p>	<p>Pasta integral ecológica con salsa de zanahoria              Estofado de pavo              Papas panaderas al horno            Yogur natural              KCAL.: 267 PROT.: 15            HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8</p>	<p>Crema de calabaza              Judías pinta con arroz              Fruta natural            KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6            HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de verduras              Huevos revueltos con jamón              Papas cuadro frita              Fruta natural            KCAL.: 383 PROT.: 10            HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta integral ecológica con tomate y atún              Merluza rebozada              Ensalada tropical              Yogur natural              KCAL.: 324 PROT.: 18            HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico              Escalope de cerdo con salsa manzana              Arroz blanco            Fruta natural            KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6            HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>	<p>Arroz con magro            Salsa tomate casera            Filete de pollo plancha            Ensalada con huevo duro              Fruta ecológica            KCAL.: 491 PROT.: 24,5            HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6</p>	<p>Potaje de berros con judías              Croquetas de atún fritas              Papas Arrugadas              Fruta natural            KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6            HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>

 Cereales con gluten. 
  Frutos de cáscara. 
  Crustáceos. 
  Apio. 
  Huevos. 
  Mostaza. 
  Pescado. 
  Granos de sésamo. 
  Cacahuets. 
  Sulfitos / Dióxido de azufre. 
  Soja. 
  Altramuces. 
  Leche. 
  Moluscos.

Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. Pan integral los martes y los viernes.

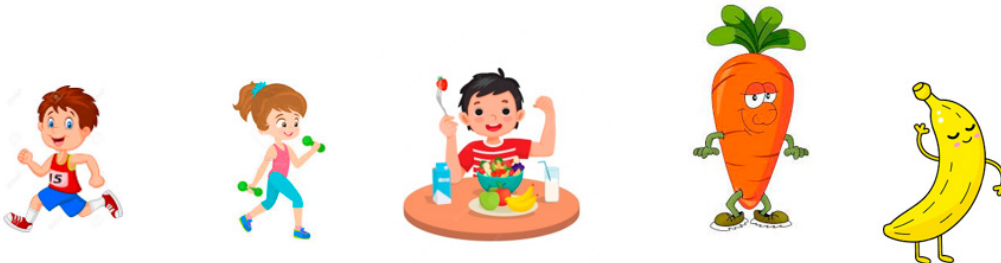
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8	Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos  Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Arroz blanco Fruta ecológica KCAL.: 429 PROT.: 10,1 HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8	Pasta con salsa boloñesa de pollo apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco  Ensalada César apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6 HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6	Paella con pollo apto alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro  KCAL.: 521 PROT.: 40 HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1	Crema de verduras apta alérgenos  Garbanzos con calabaza y arroz  Papas cuadro frita apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos, excepto legumbres  Muslo de pollo al horno  Papas panaderas al horno Fruta natural KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6 HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5	Pasta a la carbonara con jamón apta alérgenos  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco  Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro  KCAL.: 230 PROT.: 16 HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4	Crema de zanahorias apta alérgenos Escalopines de cerdo apto alérgenos Arroz Blanco con zanahorias y guisantes Fruta natural KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6 HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7	Arroz con salchicha de pavo Salsa tomate casera apta alérgenos Huevo sancochado  Papas cuadro frita apta alérgenos  Fruta ecológica KCAL.: 46 PROT.: 1 HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3 HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9	Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres  Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada César apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 319 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7	Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco)  Zanahorias baby  Fruta natural KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7 HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4	Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno Yogur natural alpro  KCAL.: 267 PROT.: 15 HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8	Crema de calabaza apta alérgenos  Judías pinta con arroz  Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Crema de verduras apta alérgenos  Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 383 PROT.: 10 HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1	Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco  Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro  KCAL.: 324 PROT.: 18 HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres  Escalope de cerdo apto alérgenos Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6 HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2	Arroz con magro Salsa tomate casera apta alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 491 PROT.: 24,5 HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6	Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres  Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco  Papas Arrugadas  Fruta natural KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6 HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.  
 Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfitos / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramuces.  Leche.  Moluscos.

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

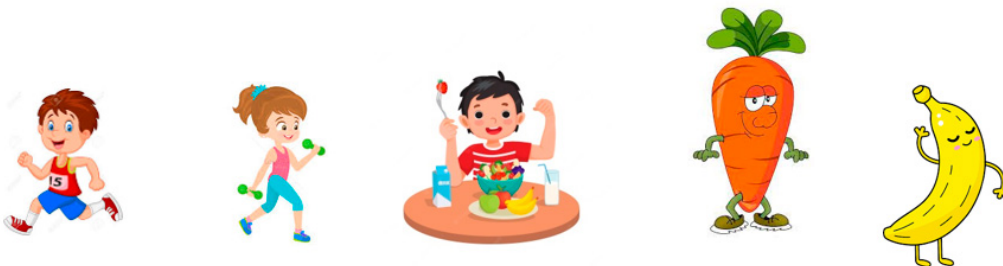
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

				 <b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) </p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) </p> <p>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>Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos </p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica                  KCAL.: 429 PROT.: 10,1                  HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8</p>	<p>Pasta con salsa boloñesa de pollo apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco </p> <p>Ensalada César apta alérgenos</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6                  HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6</p>	<p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro </p> <p>KCAL.: 521 PROT.: 40                  HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>Crema de verduras apta alérgenos </p> <p>Garbanzos con calabaza y arroz </p> <p>Papas cuadro frita apta alérgenos </p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6                  HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos, excepto legumbres </p> <p>Muslo de pollo al horno </p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6                  HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5</p>	<p>Pasta a la carbonara con jamón apta alérgenos </p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco </p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro </p> <p>KCAL.: 230 PROT.: 16                  HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Escalopines de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco con zanahorias y guisantes</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6                  HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7</p>	<p>Arroz con salchicha de pavo</p> <p>Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Huevo sancochado </p> <p>Papas cuadro frita apta alérgenos </p> <p>Fruta ecológica                  KCAL.: 46 PROT.: 1                  HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5</p>	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) </p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3                  HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9</p>	<p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres </p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Ensalada César apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica                  KCAL.: 319 PROT.: 18                  HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) </p> <p>Zanahorias baby </p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7                  HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4</p>	<p>Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Yogur natural alpro </p> <p>KCAL.: 267 PROT.: 15                  HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos </p> <p>Judías pinta con arroz </p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6                  HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de verduras apta alérgenos </p> <p>Huevos revueltos con jamón </p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 383 PROT.: 10                  HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco </p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco </p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro </p> <p>KCAL.: 324 PROT.: 18                  HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres </p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6                  HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>	<p>Arroz con magro</p> <p>Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica                  KCAL.: 491 PROT.: 24,5                  HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6</p>	<p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres </p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco </p> <p>Papas Arrugadas </p> <p>Fruta natural                  KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6                  HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.  Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfitos / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramuces.  Leche.  Moluscos.

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

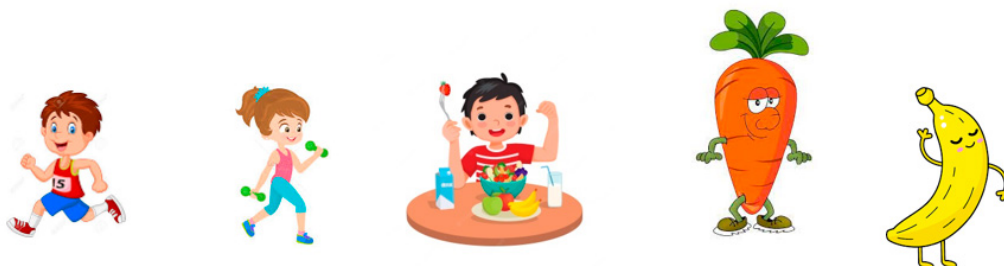
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**LUNES**















**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>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>Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 429 PROT.: 10,1 HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8</p>	<p>Pasta integral eco. boloñesa de pollo apta frutos secos, pescado y marisco</p> <p>Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6 HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6</p>	<p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 521 PROT.: 40 HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	 <b>1</b>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de garbanzos con espinacas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta natural KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6 HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5</p>	<p>Pasta integral eco. a la carbonara apta frutos secos, pescado y mariscos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 230 PROT.: 16 HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Escalopines de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz Blanco con zanahorias y guisantes</p> <p>Fruta natural KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6 HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7</p>	<p>Arroz con salchicha de pavo</p> <p>Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Huevo sancochado</p> <p>Papas cuadro frita apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 46 PROT.: 1 HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5</p>	 <b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3 HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9</p>	<p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 319 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco)</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7 HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4</p>	<p>Pasta integral ecológica con salsa de zanahorias alérgicos ((excepto celíacos, huevo, lactosa)</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas panaderas al horno</p> <p>Fruta natural KCAL.: 267 PROT.: 15 HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Judías pinta con arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Huevos revueltos con jamón</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 383 PROT.: 10 HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1</p>	<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 324 PROT.: 18 HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6 HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>	<p>Arroz con magro</p> <p>Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 491 PROT.: 24,5 HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6</p>	<p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6 HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>

 Cereales con gluten.
  Frutos de cáscara.
  Crustáceos.
  Apio.
  Huevos.
  Mostaza.
  Pescado.
  Granos de sésamo.
  Cacahuets.
  Sulfitos / Dióxido de azufre.
  Soja.
  Altramuces.
  Leche.
  Moluscos.

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

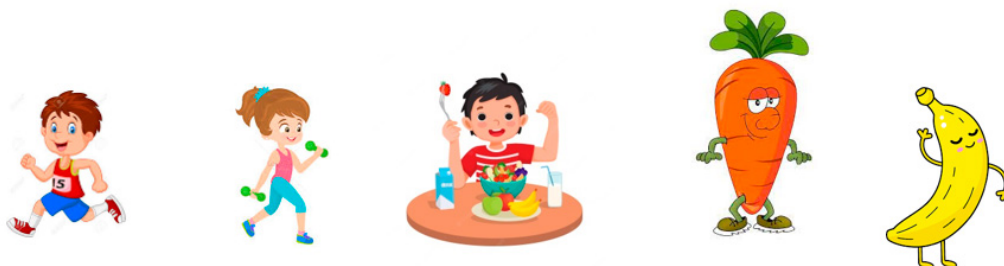
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

 <p>1</p>				
<p>4</p> <p>Potaje de lentejas </p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Ensalada mixta </p> <p>Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,3 AGS.: 3,8</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria </p> <p>Filete ternera plancha Cuscús </p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 429 PROT.: 10,1 HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8</p>	<p>6</p> <p>Pasta integral ecológica con boloñesa de pollo casera </p> <p>Merluza al horno </p> <p>Ensalada César </p> <p>Fruta natural KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6 HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6</p>	<p>7</p> <p>Paella mixta </p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria </p> <p>Yogur natural </p> <p>KCAL.: 521 PROT.: 40 HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>8</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Garbanzos con verduras </p> <p>Papas sancochadas </p> <p>Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas </p> <p>Filete de pollo plancha Papas panaderas al horno Fruta natural KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6 HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5</p>	<p>12</p> <p>Pasta integral eco. a la carbonara con jamón </p> <p>Merluza al horno </p> <p>Ensalada louisiana </p> <p>Yogur natural </p> <p>KCAL.: 230 PROT.: 16 HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahorias </p> <p>Cinta de lomo a la plancha </p> <p>Arroz Blanco con zanahorias y guisantes Fruta natural KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6 HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salchicha de pavo Salsa tomate casera Tortilla francesa </p> <p>Papas sancochadas </p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 46 PROT.: 1 HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5</p>	<p>15</p>
<p>18</p> <p>Arroz con pollo y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de manzana </p> <p>Fruta natural KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3 HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9</p>	<p>19</p> <p>Potaje de berros con judías </p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada César </p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 319 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con ternera y verduras </p> <p>Fogonero al horno </p> <p>Zanahorias baby </p> <p>Fruta natural KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7 HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4</p>	<p>21</p> <p>Pasta integral ecológica con salsa de zanahoria </p> <p>Filete de pavo plancha Papas panaderas al horno Yogur natural </p> <p>KCAL.: 267 PROT.: 15 HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabaza </p> <p>Judías pinta con arroz </p> <p>Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>
<p>25</p> <p>Crema de verduras </p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Papas sancochadas </p> <p>Fruta natural KCAL.: 383 PROT.: 10 HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1</p>	<p>26</p> <p>Pasta integral ecológica con tomate y atún </p> <p>Merluza al horno </p> <p>Ensalada tropical </p> <p>Yogur natural </p> <p>KCAL.: 324 PROT.: 18 HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4</p>	<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico </p> <p>Cinta de lomo a la plancha </p> <p>Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6 HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>	<p>28</p> <p>Arroz con magro Salsa tomate casera Filete de pollo plancha Ensalada con huevo duro </p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 491 PROT.: 24,5 HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6</p>	<p>29</p> <p>Potaje de berros con judías </p> <p>Merluza al horno </p> <p>Papas Arrugadas </p> <p>Fruta natural KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6 HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.  
 Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfitos / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramuces.  Leche.  Moluscos.

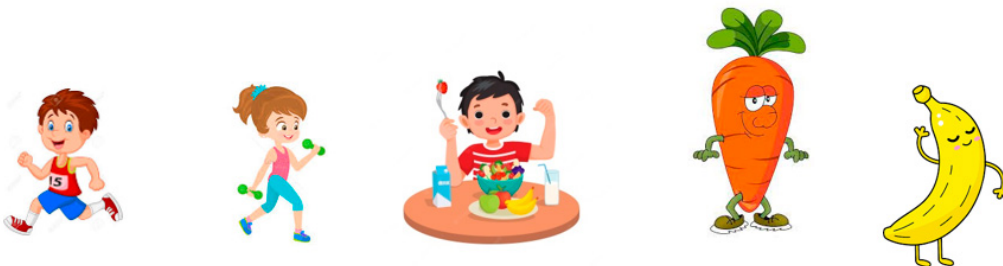
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>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</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria                 Albóndigas con salsa casera de zanahoria                   Cuscús              Fruta ecológica            KCAL.: 429 PROT.: 10,1            HC.: 31 LIP.: 3,9 AGS.: 0,8</p>	<p>Crema de calabacín                 Merluza al horno con mojo rojo              Ensalada César                 Fruta natural            KCAL.: 654,6 PROT.: 35,6            HC.: 51,3 LIP.: 39,2 AGS.: 9,6</p>	<p>Crema de guisantes con verduras               Filete de pollo plancha            Ensalada de zanahoria              Yogur natural               KCAL.: 521 PROT.: 40            HC.: 27,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>Crema de verduras               Garbanzos con verduras               Papas cuadro frita               Fruta natural            KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6            HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de garbanzos con espinacas                Muslo de pollo con soja y miel                  Papas panaderas al horno                  Fruta natural            KCAL.: 510,6 PROT.: 24,6            HC.: 72,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,5</p>	<p>Crema de verduras               Merluza rebozada                  Ensalada louisiana              Yogur natural               KCAL.: 230 PROT.: 16            HC.: 10,3 LIP.: 13,3 AGS.: 6,4</p>	<p>Crema de zanahorias                  Escalopines de cerdo                 Arroz Blanco con zanahorias y guisantes                  Fruta natural            KCAL.: 429,6 PROT.: 14,6            HC.: 43,3 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7</p>	<p>Crema de guisantes con verduras               Salsa tomate casera                   Huevo sancocado                   Papas cuadro frita               Fruta ecológica            KCAL.: 46 PROT.: 1            HC.: 6 LIP.: 2 AGS.: 0,5</p>	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Crema de verduras               Tortilla de papas                Ensalada de manzana              Fruta natural            KCAL.: 528,6 PROT.: 11,3            HC.: 69,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,9</p>	<p>Potaje de berros con judías               Tiras de pollo empanada                  Ensalada César                  Fruta ecológica            KCAL.: 319 PROT.: 18            HC.: 12 LIP.: 22 AGS.: 6,7</p>	<p>Crema de zanahorias                  Fogonero con salsa de tomate casera                       Zanahorias baby                   Fruta natural            KCAL.: 613,6 PROT.: 22,7            HC.: 52,3 LIP.: 15,1 AGS.: 2,4</p>	<p>Crema de espinacas               Estofado de pavo                     Papas panaderas al horno                   Yogur natural               KCAL.: 267 PROT.: 15            HC.: 8,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,8</p>	<p>Crema de calabaza                  Judías pinta con arroz               Fruta natural            KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6            HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de verduras               Huevos revueltos con jamón                  Papas cuadro frita               Fruta natural            KCAL.: 383 PROT.: 10            HC.: 29 LIP.: 24,5 AGS.: 2,1</p>	<p>Crema de zanahorias                  Merluza rebozada                  Ensalada tropical              Yogur natural               KCAL.: 324 PROT.: 18            HC.: 42,3 LIP.: 9,3 AGS.: 3,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico                  Escalope de cerdo con salsa manzana              Arroz blanco                   Fruta natural            KCAL.: 203,6 PROT.: 3,6            HC.: 35,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>	<p>Crema de calabacín                 Salsa tomate casera                     Filete de pollo plancha            Ensalada con huevo duro                  Fruta ecológica            KCAL.: 491 PROT.: 24,5            HC.: 57,1 LIP.: 18 AGS.: 0,6</p>	<p>Potaje de berros con judías               Croquetas de atún fritas                     Papas Arrugadas               Fruta natural            KCAL.: 56,6 PROT.: 2,6            HC.: 19,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.

 Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfites / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramucos.  Leche.  Moluscos.

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.