

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Potaje de lentejas Croquetas de jamón fritas Tomate natural aliñado Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza con salsa de tomate casera Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada de espárragos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas Tortilla de papas Ensalada César Yogur natural KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón Nugget vegetal Ensalada mixta Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12 	13 Crema de verduras Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 0 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín Merluza al horno al ajillo Ensalada de pepino Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón Ensalada de manzana Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza Tortilla de papas Ensalada louisiana Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín Hamburguesa vegetal Papas panaderas fritas Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada de millo Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo y verduras Ropa vieja Yogur natural KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Merluza empanada frita Ensalada de espárragos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta integral ecológica gratinada Lomo de cerdo en adobo Ensalada de pepino Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza empanada frita Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

 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 10-13 años. Pan integral los martes y los viernes.

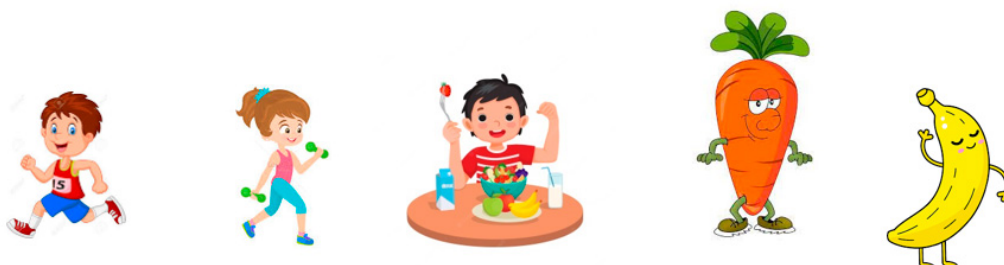
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Crema de zanahorias apta alérgenos Abadejo a la portuguesa Arroz blanco Pera KCAL.: 222 PROT.: 21 HC.: 25 LIP.: 3 AGS.: 0,9	2 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tiras de pavo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín apto alérgenos Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Pollo empanado apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12	13 Crema de verduras apta alérgenos Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 1 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín apto alérgenos excepto legumbres Merluza al horno al ajillo Ensalada mixta apta alérgenos Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Ropa vieja apta alérgenos Papas cuadro frita apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria apto alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Lomo de cerdo en adobo Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

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 utilizados no contienen gluten.

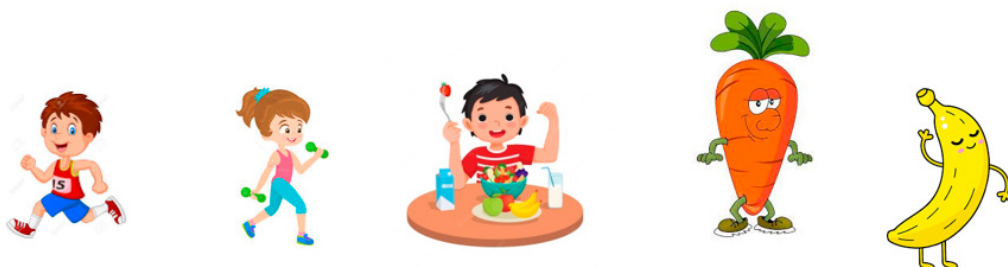
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas o 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta(sin gluten) 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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Crema de zanahorias apta alérgenos Abadejo a la portuguesa Arroz blanco Pera KCAL.: 222 PROT.: 21 HC.: 25 LIP.: 3 AGS.: 0,9	2 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tiras de pavo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín apto alérgenos Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete ternera plancha Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Pollo empanado apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12	13 Crema de verduras apta alérgenos Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 1 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín apto alérgenos excepto legumbres Merluza al horno al ajillo Ensalada mixta apta alérgenos Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Ensalada mixta Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Ropa vieja apta alérgenos Papas cuadro frita apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria apto alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Lomo de cerdo en adobo Ensalada mixta Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

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.

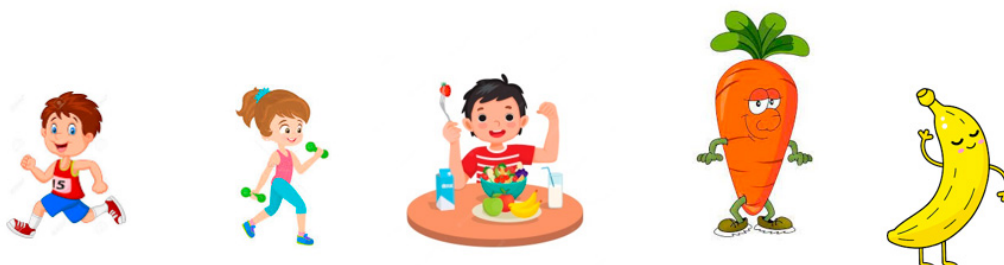
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Crema de zanahorias Abadejo a la portuguesa Arroz blanco Pera KCAL.: 222 PROT.: 21 HC.: 25 LIP.: 3 AGS.: 0,9	2 Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Estofado de pavo Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
5 Potaje de verduras Croquetas de jamón fritas Tomate natural aliñado Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza con salsa de tomate casera Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada de espárragos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de verduras Tortilla de papas Ensalada César Yogur natural KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón Pechuga pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12 	13 Crema de verduras Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 0 AGS.: 0,1	14 Potaje de verduras Merluza al horno al ajillo Ensalada de pepino Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Potaje de verduras Huevos revueltos con jamón Ensalada de manzana Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de verduras Tortilla de papas Ensalada louisiana Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada louisiana Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada de mijo Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo y verduras Ropa vieja apta alérgenos Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Merluza empanada frita Ensalada de espárragos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta integral ecológica gratinada Lomo de cerdo en adobo Ensalada de pepino Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Potaje de verduras Merluza empanada frita Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

 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 las legumbres.

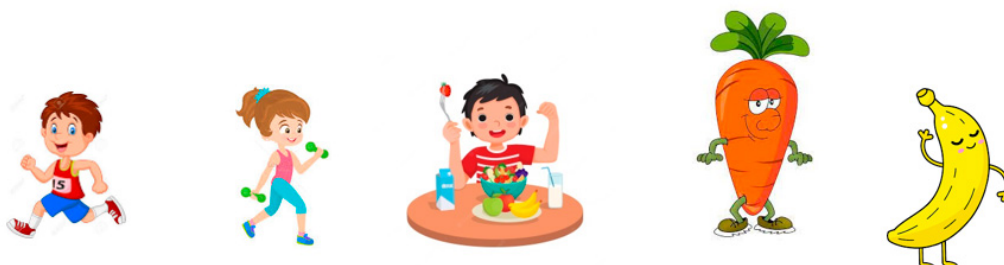
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas 	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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Crema de zanahorias apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Arroz blanco Pera KCAL.: 222 PROT.: 21 HC.: 25 LIP.: 3 AGS.: 0,9	2 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tiras de pavo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín apto alérgenos Filete ternera plancha Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Pollo empanado apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12	13 Crema de verduras apta alérgenos Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 1 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín apto alérgenos excepto legumbres Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Ropa vieja apta alérgenos Papas cuadro frita apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria apto alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta con salsa de zanahoria apta alérgenos Lomo de cerdo en adobo Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

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 al pescado.

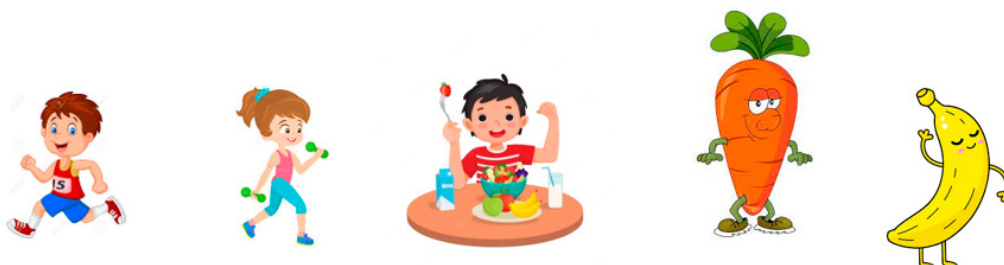
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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	Carne o huevo
Huevo	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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tiras de pavo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín apto alérgenos Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	2 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
12 	13 Crema de verduras apta alérgenos Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 1 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín Merluza al horno al ajillo Ensalada mixta apta alérgenos Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural alpro KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Ropa vieja apta alérgenos Papas cuadro frita apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria apto alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Lomo de cerdo en adobo Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

 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

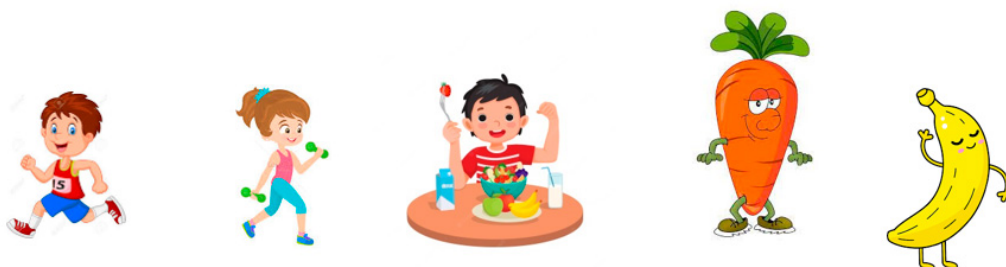
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Crema de zanahorias apta alérgenos Abadejo a la portuguesa Arroz blanco Pera KCAL.: 222 PROT.: 21 HC.: 25 LIP.: 3 AGS.: 0,9	2 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tiras de pavo empanada apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín apto alérgenos Merluza con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Pollo empanado apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12	13 Crema de verduras apta alérgenos Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 1 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín apto alérgenos excepto legumbres Merluza al horno al ajillo Ensalada mixta apta alérgenos Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Fruta natural KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín apto alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas panaderas fritas apta alérgenos Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias apto alérgenos Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada mixta apta alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Ropa vieja apta alérgenos Papas cuadro frita apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria apto alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta con salsa de tomate apta alérgenos Lomo de cerdo en adobo Ensalada mixta apta alérgenos Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas arrugadas Fruta natural KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

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.

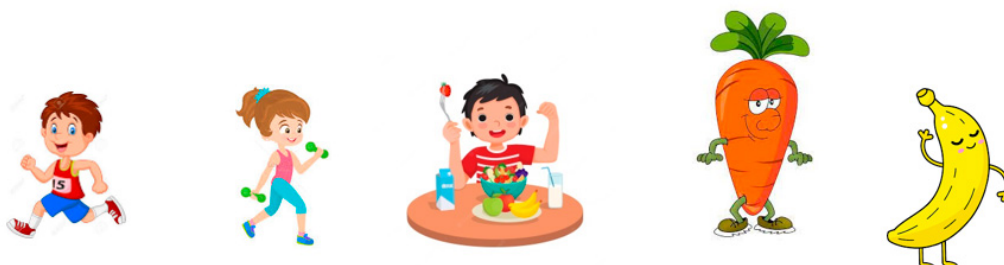
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Potaje de lentejas Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza con salsa de tomate casera Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada de espárragos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas Tortilla francesa Ensalada César Yogur natural KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Filete de pavo plancha Papas sancochadas Naranja KCAL.: 474 PROT.: 18 HC.: 38 LIP.: 27 AGS.: 4,4
12 	13 Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 12 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín Merluza al horno Ensalada de pepino Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón Ensalada de manzana Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza Tortilla francesa Ensalada louisiana Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín Hamburguesa vegetal Ensalada louisiana Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Arroz tres delicias Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada de mijo Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Sopa de fideos con pollo y verduras Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Merluza al horno Ensalada de espárragos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria Filete ternera plancha Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Pasta integral ecológica gratinada Lomo de cerdo en adobo Ensalada de pepino Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Alubias blancas con verduras Merluza al horno Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Arroz blanco Salsa tomate casera Muslo de pollo al horno Papas arrugadas Yogur natural KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

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

 Granos de sésamo.
  Cacahuets.
  Sulfitos / Dióxido de azufre.
  Soja.
  Altramuces.
  Leche.
  Moluscos.

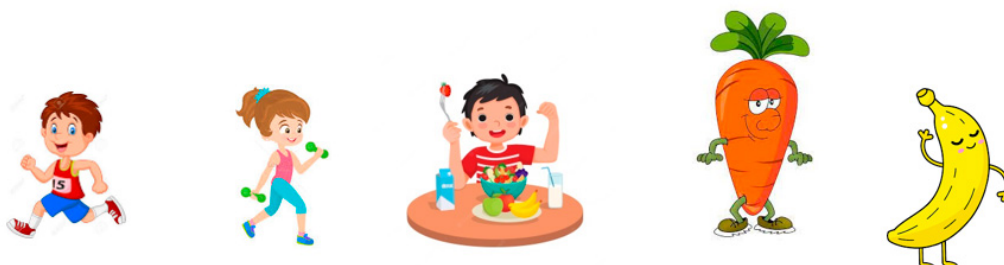
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5 Potaje de lentejas Croquetas de jamón fritas Tomate natural aliñado Pera KCAL.: 234 PROT.: 6 HC.: 17 LIP.: 15,1 AGS.: 3,3	6 Crema de calabacín Queso semicurado canario y picatostes Merluza con salsa de tomate casera Papas con zanahorias Plátano KCAL.: 485 PROT.: 10,1 HC.: 23 LIP.: 13,9 AGS.: 2,4	7 Crema de calabaza y coliflor Filete de pollo a las finas hierbas Ensalada de espárragos Manzana ecológica KCAL.: 240 PROT.: 9 HC.: 5 LIP.: 19 AGS.: 5,4	8 Potaje de judías pintas Tortilla de papas Ensalada César Yogur natural KCAL.: 618 PROT.: 25 HC.: 19,3 LIP.: 49,3 AGS.: 12	9 Crema de zanahorias Nugget vegetal Ensalada mixta Melón KCAL.: 307 PROT.: 6 HC.: 20 LIP.: 22 AGS.: 3,8
12 	13 Crema de verduras Estofado de cerdo con salsa manzana Papas asadas horno Manzana ecológica KCAL.: 64 PROT.: 3 HC.: 11 LIP.: 0 AGS.: 0,1	14 Potaje de lentejas con puerro y calabacín Merluza al horno al ajillo Ensalada de pepino Sandía KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	15 Crema de espinacas Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 500 PROT.: 14 HC.: 44,3 LIP.: 29,3 AGS.: 7,3	16 Garbanzos con verduras Huevos revueltos con jamón Ensalada de manzana Plátano KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9
19 Potaje de lentejas con calabaza Tortilla de papas Ensalada louisiana Pera KCAL.: 301 PROT.: 6 HC.: 9 LIP.: 26 AGS.: 3,8	20 Puré de calabacín Hamburguesa vegetal Papas panaderas fritas Melón KCAL.: 125 PROT.: 2 HC.: 11 LIP.: 8 AGS.: 5,5	21 Crema de calabaza Abadejo con salsa de tomate casera al horno Ensalada de mijo Manzana ecológica KCAL.: 368 PROT.: 8,7 HC.: 51,6 LIP.: 13,7 AGS.: 1,9	22 Crema de guisantes con verduras Ropa vieja Yogur natural KCAL.: 273 PROT.: 19 HC.: 24,3 LIP.: 11,3 AGS.: 5	23 Crema de zanahorias Merluza empanada frita Ensalada de espárragos Plátano KCAL.: 521 PROT.: 16 HC.: 37 LIP.: 34 AGS.: 4,4
26 Puré de zanahoria Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas asadas horno Plátano KCAL.: 425 PROT.: 10,1 HC.: 30 LIP.: 3,9 AGS.: 0,6	27 Crema de verduras Lomo de cerdo en adobo Ensalada de pepino Pera KCAL.: 128 PROT.: 3 HC.: 3 LIP.: 11 AGS.: 1,9	28 Potaje de judías con verduras Merluza empanada frita Tomate natural aliñado Manzana ecológica KCAL.: 168 PROT.: 7 HC.: 7 LIP.: 12 AGS.: 1,4	29 Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Salsa tomate casera Muslo de pollo al ajillo Papas arrugadas Yogur natural KCAL.: 71 PROT.: 4 HC.: 6,3 LIP.: 3,3 AGS.: 2,6	30 KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0

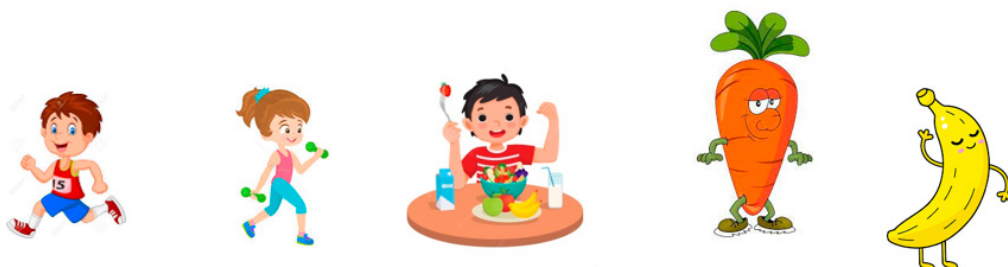
 Cereales con gluten.
  Frutos de cáscara.
  Crustáceos.
  Apio.
  Huevos.
  Mostaza.
  Pescado.
  Granos de sésamo.
  Cacahuets.
  Sulfitos / Dióxido de azufre.
  Soja.
  Altramuces.
  Leche.
  Moluscos.

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS