COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR

Abril de 2024

Menú basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** CODITOS CON TOMATE Y QUESO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 46,6 HC.: 92,3 LIP.: 25,2	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS VARITAS DE MERLUZA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 88,1 LIP.: 29,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7
22 FIDEUÁ DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 845 PROT.: 23,2 HC.: 107 LIP.: 34,7	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 750 PROT.: 45,4 HC.: 84,9 LIP.: 22,7			

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

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR
Abril de 2024
Menú celíacos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1	**4** SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 804 PROT.: 42,9 HC.: 96,8 LIP.: 25,8	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 601 PROT.: 32 HC.: 75,9 LIP.: 17,7	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7
22 FIDEUÁ DE POLLO APTO ALERGIAS HUEVO Y GLUTEN HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 31,5 HC.: 89,9 LIP.: 32,1	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 28,5 HC.: 98 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,3	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 22 HC.: 80,2 LIP.: 32	**30** ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 786 PROT.: 43,4 HC.: 92,9 LIP.: 24,6			

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.

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR
Abril de 2024
Menú alérgicos al huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 25,6 HC.: 95,3 LIP.: 21,6	**4** SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 633 PROT.: 27,7 HC.: 76,8 LIP.: 21,4
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 40,6 HC.: 68,5 LIP.: 22	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 804 PROT.: 42,9 HC.: 96,8 LIP.: 25,8	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS VARITAS DE MERLUZA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 88,1 LIP.: 29,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS LOMO ADOBADO ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 840 PROT.: 36,2 HC.: 75,1 LIP.: 39,5
22 FIDEUÁ DE POLLO APTO ALERGIAS HUEVO Y GLUTEN BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 44,1 HC.: 94,9 LIP.: 27,3	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 28,5 HC.: 98 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 786 PROT.: 43,4 HC.: 92,9 LIP.: 24,6			

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR
Abril de 2024
Menú alérgicos a las legumbres

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 25,6 HC.: 95,3 LIP.: 21,6	**4** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO SIN GARBANZOS YOGUR NATURAL KCAL.: 685 PROT.: 39,6 HC.: 73,5 LIP.: 23,8	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 26,1 HC.: 96,9 LIP.: 16,5	**9** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 561 PROT.: 13,7 HC.: 82,5 LIP.: 16,7	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 828 PROT.: 48,7 HC.: 91,8 LIP.: 28,2	**12** SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 24,5 HC.: 66,5 LIP.: 32,4
15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** PATATAS A LA RIOJANA GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 27,2 HC.: 69,4 LIP.: 28,8	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE ZANAHORIAS Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 675 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 21,5	**19** PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 584 PROT.: 15,7 HC.: 71,6 LIP.: 23,4
22 FIDEUÁ ECOLÓGICA DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 31,2 HC.: 81,9 LIP.: 31,1	**23** PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 666 PROT.: 22,8 HC.: 71,8 LIP.: 29,2	**24** MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 33,3 HC.: 94,2 LIP.: 22,5	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4	**26** PATATAS A LA JARDINERA SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 708 PROT.: 21,8 HC.: 57,2 LIP.: 41,4
29 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y JAMÓN POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 779 PROT.: 48 HC.: 89,9 LIP.: 23,1			

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.

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR
Abril de 2024
Menú alérgicos al pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 33,5 HC.: 91,2 LIP.: 30	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE LOMO ADOBADO GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 811 PROT.: 26,2 HC.: 95 LIP.: 33,5	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** CODITOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 741 PROT.: 41,3 HC.: 77,9 LIP.: 27,9	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS ESCALOPE DE CERDO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 26,3 HC.: 94,9 LIP.: 33,6	**16** ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 30,7 HC.: 94,3 LIP.: 27,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 832 PROT.: 35,8 HC.: 84 LIP.: 35,2	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7
22 FIDEUÁ DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 30 HC.: 85,2 LIP.: 31,8	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 36,5 HC.: 88,7 LIP.: 27,4	**25** ARROZ CON MAGRO CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 890 PROT.: 24 HC.: 107 LIP.: 39,4	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 779 PROT.: 47,1 HC.: 88,4 LIP.: 24			

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.

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR

Abril de 2024

Menú alérgicos a la proteína de la leche

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** TALLARINES CON TOMATE BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 746 PROT.: 44,4 HC.: 88,3 LIP.: 21,3	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR DE SOJA KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7
22 FIDEUÁ DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 732 PROT.: 44,1 HC.: 84,9 LIP.: 21,2			

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR

Abril de 2024

Menú alérgicos a los frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6	**3** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9	**11** CODITOS CON TOMATE Y QUESO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 46,6 HC.: 92,3 LIP.: 25,2	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7
22 FIDEUÁ DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 779 PROT.: 47,1 HC.: 88,4 LIP.: 24			

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ ESCOLAR
Abril de 2024
Menú bajo en grasa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2** PURÉ DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 644 PROT.: 30,3 HC.: 71,2 LIP.: 23,7	**3** ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO DIETA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 661 PROT.: 39,9 HC.: 89,1 LIP.: 13,8	**5** PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9
8 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8	**9** LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 26,9 HC.: 68,9 LIP.: 22	**10** PURÉ DE PUERROS POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 30,2 HC.: 72,3 LIP.: 20,9	**11** TALLARINES CON TOMATE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 688 PROT.: 44,3 HC.: 83,9 LIP.: 17,6	**12** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8
15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,1	**16** PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9	**17** LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5	**18** SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5	**19** GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE JAMÓN FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 29,8 HC.: 75,5 LIP.: 24,5
22 FIDEUÁ DE POLLO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9	**23** JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1	**24** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8	**25** ARROZ CON CALAMARES FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 746 PROT.: 38,5 HC.: 83,4 LIP.: 27,5	**26** ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1
29 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7	**30** ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO KCAL.: 732 PROT.: 44,1 HC.: 84,9 LIP.: 21,2			

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.

ISO 9001 BUREAU VERITAS Certification

SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS