

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR KCAL.: 519 PROT.: 26,3 HC.: 59,1 LIP.: 17,4</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>SAN JACOBO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 30,3 HC.: 84,9 LIP.: 30,1</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,5 HC.: 76,2 LIP.: 29,1</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 735 PROT.: 35,3 HC.: 109 LIP.: 15,7</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 763 PROT.: 34,9 HC.: 74,1 LIP.: 32</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 31,6 HC.: 92,2 LIP.: 30,5</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,1</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA SIN ALÉRGENOS PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR KCAL.: 543 PROT.: 26 HC.: 52,9 LIP.: 23,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 737 PROT.: 40 HC.: 83,1 LIP.: 25,7</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 68,6 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,5 HC.: 76,2 LIP.: 29,1</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 35 HC.: 108 LIP.: 16</p>
<p>30</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 866 PROT.: 27,6 HC.: 92,6 LIP.: 40,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 39,5 HC.: 72,8 LIP.: 22,3</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA SIN ALÉRGENOS PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR KCAL.: 543 PROT.: 26 HC.: 52,9 LIP.: 23,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 41,2 HC.: 69 LIP.: 24,8</p>	<p>17</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 739 PROT.: 40 HC.: 83,1 LIP.: 25,7</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35 HC.: 75,4 LIP.: 24,2</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 578 PROT.: 29,5 HC.: 56 LIP.: 23,7</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 866 PROT.: 27,6 HC.: 92,6 LIP.: 40,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	Pescados o 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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>YOGUR KCAL.: 773 PROT.: 36,8 HC.: 90,5 LIP.: 28,1</p>	<p>4</p> <p>PATATAS A LA JARDINERA</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 575 PROT.: 34,5 HC.: 61,5 LIP.: 18,8</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 565 PROT.: 20,3 HC.: 59,5 LIP.: 25</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>MERLUZA EMPANADA PATATAS AL HORNO</p> <p>YOGUR KCAL.: 670 PROT.: 32,2 HC.: 67,6 LIP.: 28,3</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 677 PROT.: 34,5 HC.: 84,9 LIP.: 20,2</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 619 PROT.: 17,2 HC.: 61 LIP.: 31,5</p>	<p>17</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 41,6 HC.: 98,3 LIP.: 26,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>PATATAS CON CARNE</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 38,6 HC.: 51,4 LIP.: 27,7</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUISADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 734 PROT.: 34,5 HC.: 105 LIP.: 17,3</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO Pasta especial sin alérgenos</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 677 PROT.: 34,5 HC.: 84,9 LIP.: 20,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE Pasta especial sin alérgenos</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 540 PROT.: 26,1 HC.: 55,2 LIP.: 21,9</p>			

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 27,3 HC.: 68 LIP.: 22,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR KCAL.: 502 PROT.: 33,3 HC.: 42 LIP.: 20,7</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>TORTILLA FRANCESA GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 22,7 HC.: 91,5 LIP.: 21,6</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 800 PROT.: 44,9 HC.: 73,7 LIP.: 30,8</p>
<p>23</p> <p>PATATAS CON CARNE</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 569 PROT.: 30,3 HC.: 56,7 LIP.: 22,6</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 43,2 HC.: 81,5 LIP.: 30,5</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 30 HC.: 94,9 LIP.: 18,4</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 650 PROT.: 34,2 HC.: 56,9 LIP.: 27,6</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta o patatas
Carne	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 759 PROT.: 37,1 HC.: 86,4 LIP.: 27,3</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 84,9 LIP.: 27,1</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,7</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 554 PROT.: 31,2 HC.: 46,8 LIP.: 24,3</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 683 PROT.: 40,7 HC.: 73,8 LIP.: 22,4</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA TOMATE ALIADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35,1 HC.: 73,4 LIP.: 24,1</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 733 PROT.: 46,7 HC.: 74,3 LIP.: 23,4</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIADO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 617 PROT.: 37,1 HC.: 57,4 LIP.: 21,1</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 32 HC.: 68,2 LIP.: 29,4</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR KCAL.: 519 PROT.: 26,3 HC.: 59,1 LIP.: 17,4</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,5 HC.: 76,2 LIP.: 29,1</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 32,9 HC.: 74,2 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 46,2 HC.: 73,3 LIP.: 19,6</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 84,9 LIP.: 27,1</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,5</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 31,3 HC.: 93,8 LIP.: 20,4</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 490 PROT.: 26,1 HC.: 59,5 LIP.: 14,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 677 PROT.: 35 HC.: 96,4 LIP.: 13,9</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 40,2 HC.: 91,8 LIP.: 21,2</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>GALLINETA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 780 PROT.: 43 HC.: 98,8 LIP.: 21,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 35,1 HC.: 75,4 LIP.: 24,1</p>
<p>23</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 45,7 HC.: 78,7 LIP.: 20,9</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 525 PROT.: 15,8 HC.: 56,4 LIP.: 23,7</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 677 PROT.: 35 HC.: 96,4 LIP.: 13,9</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 35,3 HC.: 99,2 LIP.: 15</p>
<p>30</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 87,8 LIP.: 34,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 36,6 HC.: 75,4 LIP.: 19,9</p>			

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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