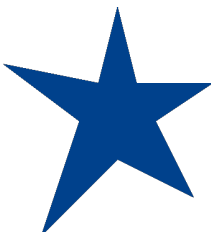


| LUNES                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                              | MIÉRCOLES                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>ESCALOPINES DE CERDO<br>EN SALSA<br>PATATAS FRITAS A<br>CUADROS<br>FRUTA<br>KCAL.: 688 PROT.: 32<br>HC.: 68,2 LIP.: 29,4       | <b>3</b><br>ARROZ CON MAÍZ Y<br>ZANAHORIAS<br>MORCILLO ESTOFADO<br>GUISANTES Y<br>CHAMPIÑONES<br>YOGUR<br>KCAL.: 806 PROT.: 39,4<br>HC.: 94,6 LIP.: 28,4                            | <b>4</b><br>LENTEJAS CON<br>VERDURAS<br>BACALAO CON TOMATE<br>CALABACÍN A LA<br>PLANCHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 692 PROT.: 46,2<br>HC.: 73,3 LIP.: 19,6 | <b>5</b><br>MACARRONES<br>INTEGRALES CON QUESO<br>Y TOMATE<br>POLLO ASADO<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 755 PROT.: 33,6<br>HC.: 84,9 LIP.: 28,6 | <b>6</b><br>GARBANZOS CON<br>CALABAZA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE<br>REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 661 PROT.: 24,8<br>HC.: 75,8 LIP.: 25                         |
| <b>9</b><br>ARROZ CON POLLO Y<br>VERDURAS<br>LOMO DE SAJONIA<br>ENSALADA DE<br>ZANAHORIA<br>FRUTA<br>KCAL.: 699 PROT.: 31,3<br>HC.: 93,8 LIP.: 20,4             | <b>10</b><br>JUDÍAS VERDES CON<br>TOMATE<br>MERLUZA EMPANADA<br>PURÉ DE PATATA<br>YOGUR<br>KCAL.: 519 PROT.: 26,3<br>HC.: 59,1 LIP.: 17,4                                           | <b>11</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br>KCAL.: 779 PROT.: 40,7<br>HC.: 98,2 LIP.: 21,8                                         | <b>12</b><br>                                                             | <b>13</b><br>                                                                        |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON<br>VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 749 PROT.: 29,6<br>HC.: 74,3 LIP.: 32,6                     | <b>17</b><br>CODITOS CON TOMATE Y<br>QUESO<br>HAMBURGUESA DE<br>POLLO EN SALSA DE<br>CEBOLLA<br>ENSALADA DE<br>ZANAHORIA<br>YOGUR<br>KCAL.: 735 PROT.: 42,9<br>HC.: 77,8 LIP.: 26,3 | <b>18</b><br>ARROZ CON MAGRO<br>GALLINETA EN SALSA<br>VERDE<br>GUISANTES SALTEADOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 780 PROT.: 43<br>HC.: 98,8 LIP.: 21,7        | <b>19</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE CERDO A LA<br>PLANCHA<br>PATATAS ASADAS AL<br>HORNO<br>FRUTA<br>KCAL.: 654 PROT.: 37,5<br>HC.: 102 LIP.: 22,2    | <b>20</b><br>ALUBIAS PINTAS CON<br>ARROZ INTEGRAL Y<br>VERDURAS<br>MERLUZA A LA GALLEGA<br>ENSALADA DE QUESO<br>FRUTA<br>KCAL.: 779 PROT.: 40,5<br>HC.: 76,2 LIP.: 29,1 |
| <b>23</b><br>PATATAS GUIADAS A LA<br>MARINERA<br>FILETE DE CERDO A LA<br>PLANCHA<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 599 PROT.: 37,9<br>HC.: 55,6 LIP.: 23,2 | <b>24</b><br>LENTEJAS GUIADAS<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ARROZ BLANCO<br>YOGUR<br>KCAL.: 735 PROT.: 45,3<br>HC.: 77,7 LIP.: 23,8                                                   | <b>25</b><br>PURÉ DE PUERROS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 574 PROT.: 12,7<br>HC.: 70 LIP.: 23,9                     | <b>26</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br>KCAL.: 779 PROT.: 40,7<br>HC.: 98,2 LIP.: 21,8                                                  | <b>27</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>BACALAO ANDALUZA<br>ENSALADA TROPICAL<br>FRUTA<br>KCAL.: 735 PROT.: 35,3<br>HC.: 109 LIP.: 15,7                                        |
| <b>30</b><br>CODITOS CON CHORIZO Y<br>TOMATE<br>BURGUER MEAT<br>ENSALADA CON<br>ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 862 PROT.: 31,6<br>HC.: 88,2 LIP.: 40,4           | <b>31</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON<br>VERDURAS<br>MERLUZA AL HORNO<br>TOMATE ALIÑADO<br>YOGUR<br>KCAL.: 540 PROT.: 26,1<br>HC.: 55,2 LIP.: 21,9                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |

## 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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | signomad@signose.com