

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 687 PROT.: 44 HC.: 71,8 LIP.: 20,5</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6</p>	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9</p>
<p>8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 46,6 HC.: 92,3 LIP.: 25,2</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 88,1 LIP.: 29,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 598 PROT.: 35,2 HC.: 92,3 LIP.: 17,3</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 31,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,9</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>BURGUER MEAT PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1</p>	<p>24</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 845 PROT.: 23,2 HC.: 107 LIP.: 34,7</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1</p>
<p>29</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 47,1 HC.: 88,4 LIP.: 24</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.