

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	<b>5</b> ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	<b>6</b> PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	<b>7</b> SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6	<b>8</b> CODITOS CON ATÚN BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b> ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	<b>12</b> PURÉ DE VERDURAS CANELONES DE CARNE FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 26,4 HC.: 78,1 LIP.: 28	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	<b>14</b> MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	<b>15</b> POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
<b>18</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	<b>19</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	<b>20</b> PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 35,2 HC.: 87,2 LIP.: 25,3	<b>21</b> LENTEJAS GUIADAS HUEVOS ENCAPOTADOS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 743 PROT.: 32,8 HC.: 80 LIP.: 29,1	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

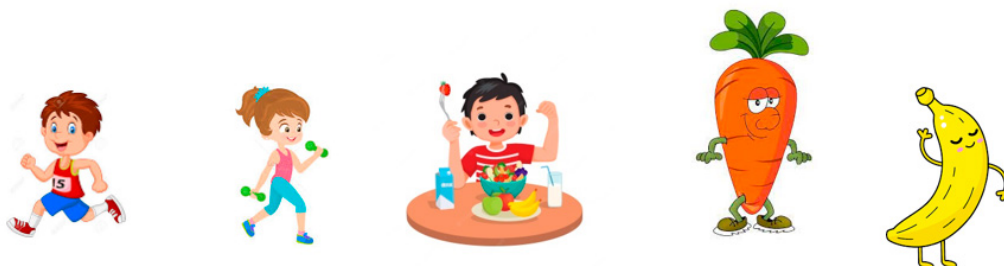
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

				<b>1</b>
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 35,8 HC.: 80,1 LIP.: 23,4	SPAGUETTI CON ATÚN PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 42,6 HC.: 94,6 LIP.: 23,7
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	MACARRONES CON TOMATE PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 741 PROT.: 27,7 HC.: 88,3 LIP.: 29,4	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ALERGIAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 810 PROT.: 24,6 HC.: 90,2 LIP.: 37,8	MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,1 HC.: 95,1 LIP.: 26,1	LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 28,5 HC.: 76,7 LIP.: 25,2	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

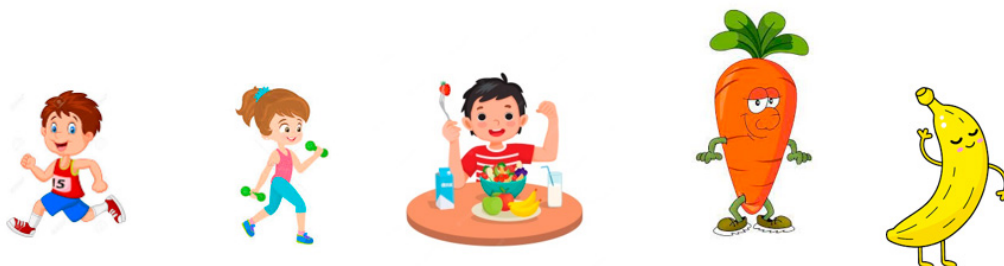
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b>
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
LENTEJAS GUISADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 42,8 HC.: 70,7 LIP.: 30,7	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE COCIDO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 35,8 HC.: 80,1 LIP.: 23,4	SPAGUETTI CON ATÚN PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 741 PROT.: 27,7 HC.: 88,3 LIP.: 29,4	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 864 PROT.: 36,5 HC.: 90,2 LIP.: 35,4
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,7	MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,1 HC.: 95,1 LIP.: 26,1	LENTEJAS GUISADAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 687 PROT.: 45,3 HC.: 62,7 LIP.: 25	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

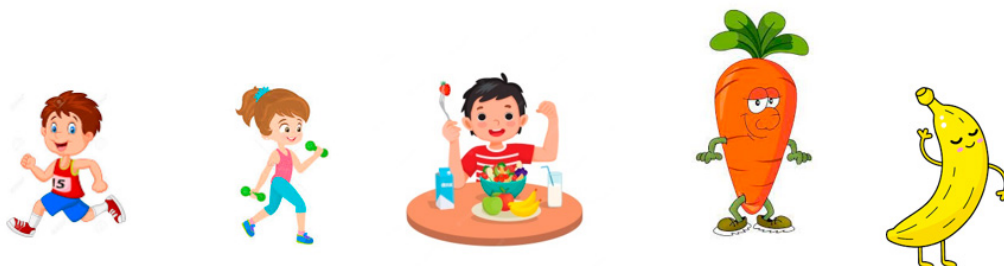
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

				<b>1</b> PURÉ DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 549 PROT.: 21,4 HC.: 66,9 LIP.: 19,2
<b>4</b> PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 24,7 HC.: 89,7 LIP.: 24,5	<b>5</b> ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	<b>6</b> PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	<b>7</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO SIN GARBANZOS YOGUR NATURAL KCAL.: 669 PROT.: 38,6 HC.: 72,1 LIP.: 23,2	<b>8</b> MACARRONES CON ATÚN ESPECIAL LEGUMBRES BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b> ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	<b>12</b> PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	<b>13</b> PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,4 HC.: 75,9 LIP.: 30,7	<b>14</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ESPECIAL LEGUMBRES POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 755 PROT.: 38,5 HC.: 75 LIP.: 31,5	<b>15</b> SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 572 PROT.: 16,5 HC.: 71,5 LIP.: 22,1
<b>18</b> PURÉ DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5	<b>19</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ALERGIAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	<b>20</b> MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON ESPECIAL LEGUMBRES RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 33,4 HC.: 88,6 LIP.: 20,7	<b>21</b> ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 738 PROT.: 15,1 HC.: 112 LIP.: 22,7	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

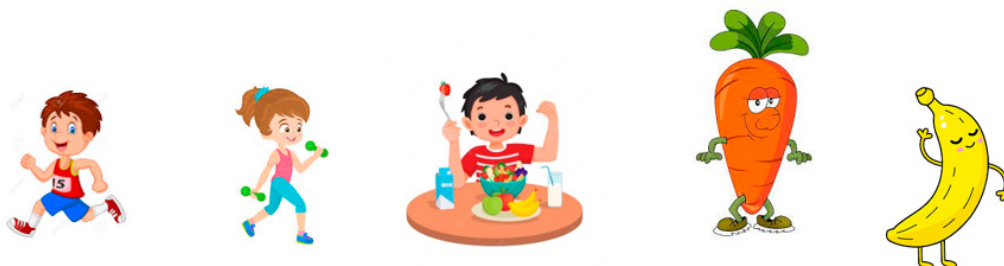
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  TORTILLA DE QUESO CALABACÍN SALTEADO  FRUTA  KCAL.: 691 PROT.: 30,5 HC.: 67,1 LIP.: 28,5
<b>4</b> LENTEJAS GUIADAS  TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA  FRUTA  KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	<b>5</b> ARROZ CON TOMATE  MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS  FRUTA  KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	<b>6</b> PURÉ DE CALABACÍN  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO  FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 31,1 HC.: 65,7 LIP.: 26,4	<b>7</b> SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO  YOGUR NATURAL  KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6	<b>8</b> CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE  TORTILLA DE PATATA MENESTRA  FRUTA KCAL.: 775 PROT.: 24,7 HC.: 105 LIP.: 25,1
<b>11</b> ARROZ CON POLLO  LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	<b>12</b> PURÉ DE VERDURAS  FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS  FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO  FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 37,6 HC.: 58,9 LIP.: 25	<b>14</b> MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE  JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ  YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	<b>15</b> GARBANZOS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA  FRUTA KCAL.: 709 PROT.: 23 HC.: 87,2 LIP.: 25,2
<b>18</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE  RAGOUT DE PAVO COUS COUS  FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	<b>19</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES  BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS  FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	<b>20</b> PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON  FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 37,7 HC.: 88,4 LIP.: 30,3	<b>21</b> LENTEJAS GUIADAS  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 678 PROT.: 24 HC.: 85 LIP.: 22,4	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

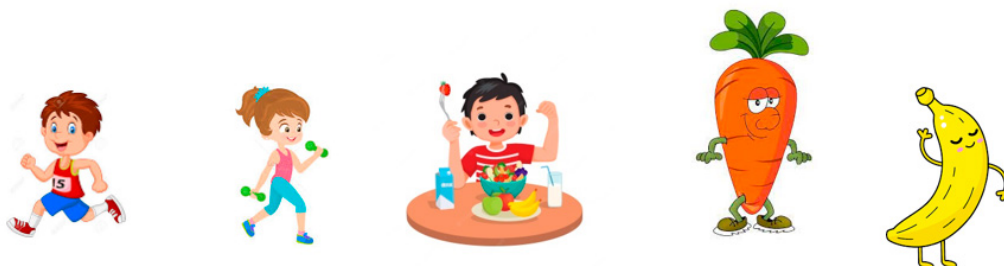
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	<b>5</b> ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	<b>6</b> PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	<b>7</b> SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA KCAL.: 717 PROT.: 37 HC.: 91 LIP.: 21,2	<b>8</b> CODITOS CON ATÚN BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b> ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	<b>12</b> PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	<b>14</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 694 PROT.: 31 HC.: 76,3 LIP.: 26,4	<b>15</b> POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
<b>18</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	<b>19</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	<b>20</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 36,6 HC.: 86 LIP.: 31,1	<b>21</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 669 PROT.: 28,8 HC.: 72,7 LIP.: 24,3	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

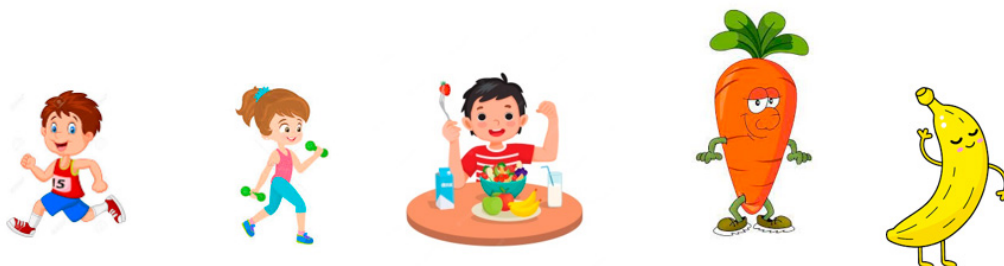
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b>
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6	CODITOS CON ATÚN BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 33,4 HC.: 88,6 LIP.: 20,7	LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 669 PROT.: 28,8 HC.: 72,7 LIP.: 24,3	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
				

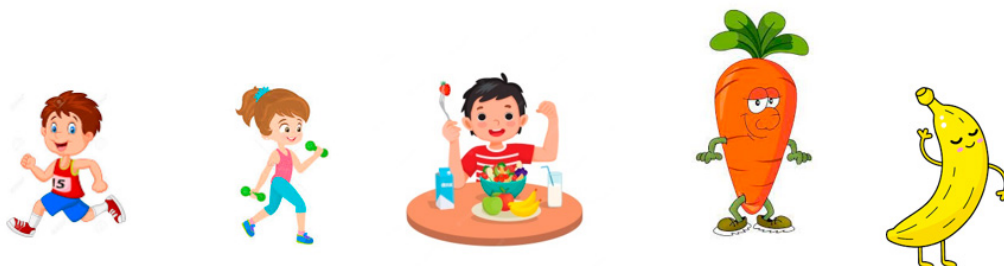
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

				<b>1</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
<b>4</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	<b>5</b> ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	<b>6</b> PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 24,5 HC.: 71 LIP.: 17,5	<b>7</b> SOPA DE COCIDO COCIDO DIETA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 717 PROT.: 39,3 HC.: 102 LIP.: 14,6	<b>8</b> CODITOS CON ATÚN BACALAO EN SALSA DE PUERRO MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
<b>11</b> ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	<b>12</b> PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 604 PROT.: 30,1 HC.: 72,3 LIP.: 19,1	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	<b>14</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 688 PROT.: 31,1 HC.: 81,3 LIP.: 24,4	<b>15</b> POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 32,1 HC.: 70,6 LIP.: 27,4
<b>18</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	<b>19</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 28,7 HC.: 92,7 LIP.: 27,4	<b>20</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA RAPE EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 677 PROT.: 34,1 HC.: 86 LIP.: 19,1	<b>21</b> LENTEJAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 696 PROT.: 34,8 HC.: 62,7 LIP.: 30,6	<b>22</b> 
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

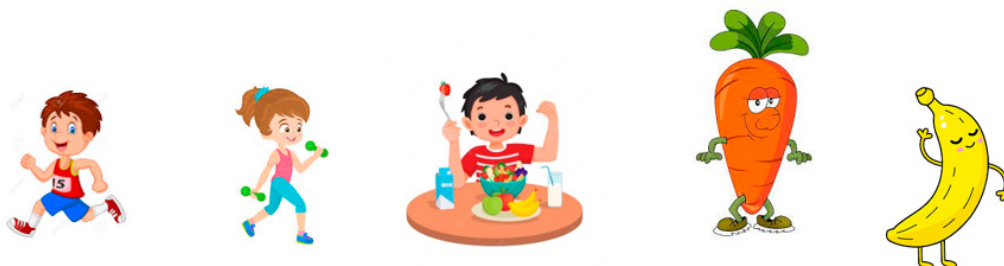
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.