

**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 FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS 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> 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 TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 28,5 HC.: 76,7 LIP.: 25,2	<b>22</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE ZANAHORIA KCAL.: 604 PROT.: 22,6 HC.: 92,5 LIP.: 14,2
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

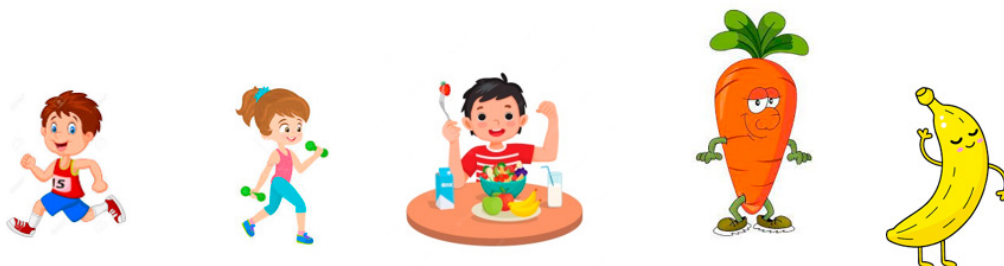
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, 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.