

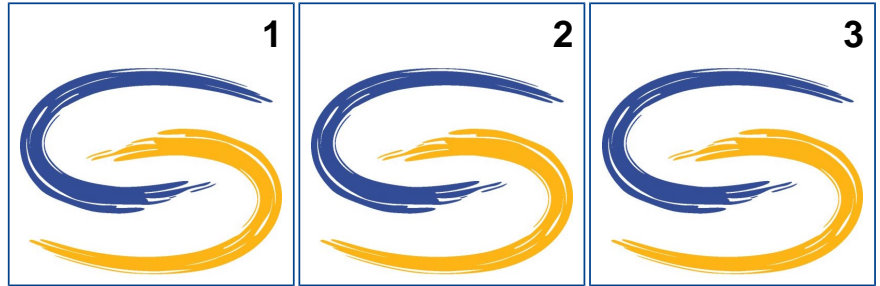
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 32,7 HC.: 75,4 LIP.: 36,7</p> | <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7</p> | <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 40,8 HC.: 84,2 LIP.: 23,4</p> | <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> |  |  <p>sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 28,1 HC.: 76,4 LIP.: 31,4</p> |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 40,6 HC.: 72,8 LIP.: 31</p> | <p>LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4</p> | <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5</p> | <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 26,2 HC.: 77,4 LIP.: 30,8</p> | <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28</p> | <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9</p> | <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 679 PROT.: 27,2 HC.: 87,6 LIP.: 22,1</p> | <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>FLAMENQUINES ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 795 PROT.: 20,2 HC.: 118 LIP.: 52</p> |

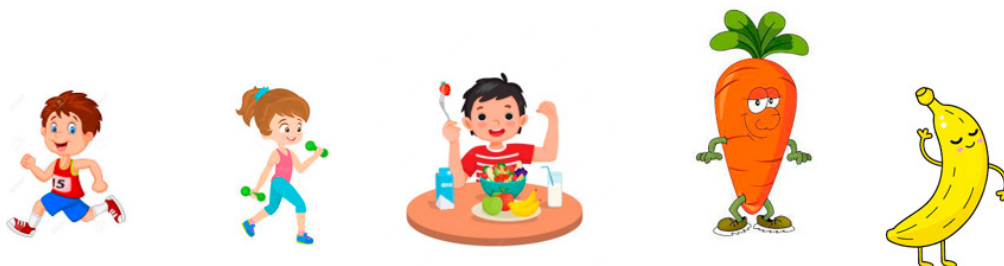
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | |  |  |  |
|--|---|--|---|--|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 33,4 HC.: 78,1 LIP.: 27,5 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 767 PROT.: 38,8 HC.: 92,2 LIP.: 25,3 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 |  |  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4 | ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 23,9 HC.: 79,8 LIP.: 37,7 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,6 HC.: 72,8 LIP.: 31 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 820 PROT.: 40 HC.: 99 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 24,2 HC.: 7 LIP.: 32,3 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 26,2 HC.: 77,4 LIP.: 30,8 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9 | MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 691 PROT.: 28 HC.: 83,8 LIP.: 25,5 | ARROZ CON CALAMARES ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 31 HC.: 106 LIP.: 35,6 |

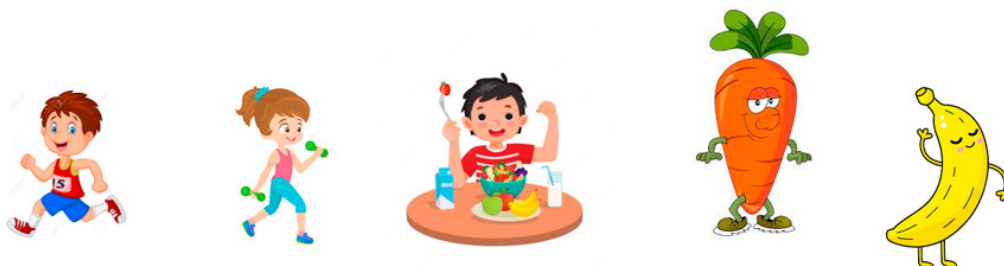
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | 1  | 2  | 3  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 33,5 HC.: 78 LIP.: 27,5 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 39,5 HC.: 90,5 LIP.: 22 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 40,8 HC.: 84,2 LIP.: 23,4 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 | 15  | 16  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 23,8 HC.: 89,9 LIP.: 29,5 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4 | ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 28,1 HC.: 76,4 LIP.: 31,4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 672 PROT.: 40,9 HC.: 61,6 LIP.: 22,1 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 24,2 HC.: 87 LIP.: 32,3 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 24,7 HC.: 58 LIP.: 32,4 | MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 691 PROT.: 28 HC.: 83,8 LIP.: 25,5 | ARROZ CON CALAMARES ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 31 HC.: 106 LIP.: 35,6 |

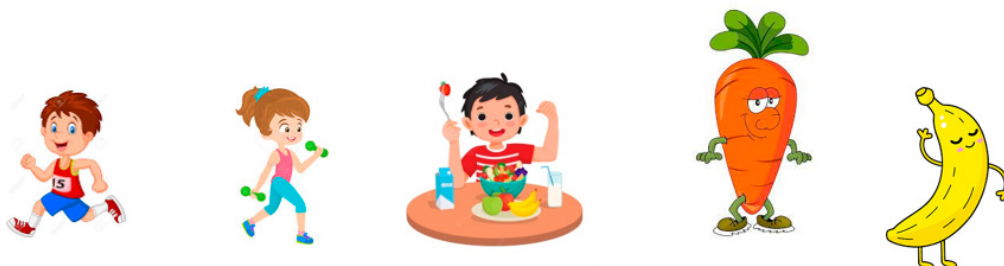
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | | 1  | 2  | 3  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| PATATAS GUISADAS CON TERNERA RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,7 HC.: 80,1 LIP.: 33,2 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS SALTEADAS CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 741 PROT.: 40,9 HC.: 86,4 LIP.: 23,6 | SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 31,2 HC.: 97,4 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 | 15  | 16  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS CON PICADILLO ESPECIAL LEGUMBRES LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 565 PROT.: 34,8 HC.: 79,1 LIP.: 9,9 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4 | ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON BECHAMELY BACON MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 28,1 HC.: 76,4 LIP.: 31,4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 31,3 HC.: 98,1 LIP.: 31,2 | MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5 | PATATAS GUISADAS A LA MARINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 588 PROT.: 34,8 HC.: 52,9 LIP.: 25 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 20,6 HC.: 108 LIP.: 24 | PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 556 PROT.: 12,4 HC.: 72,1 LIP.: 21,5 | ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 679 PROT.: 27,2 HC.: 87,6 LIP.: 22,1 | ARROZ CON CALAMARES ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 31 HC.: 106 LIP.: 35,6 |

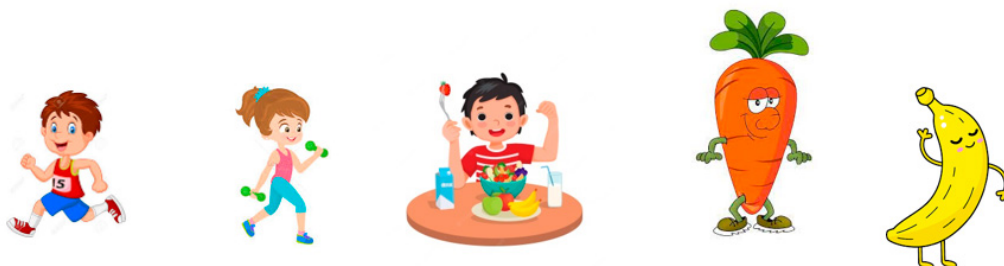
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | |  |  |  |
|---|---|--|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24 HC.: 81,1 LIP.: 24,9 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CON MAGRO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 29,1 HC.: 93 LIP.: 28,5 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 727 PROT.: 41 HC.: 76,5 LIP.: 26,4 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 |  |  16 | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | sin gluten PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4 | ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 32,2 HC.: 69,3 LIP.: 28,3 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 672 PROT.: 32,1 HC.: 73,3 LIP.: 23,9 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 802 PROT.: 29,5 HC.: 81 LIP.: 37,8 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9 | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 40,5 HC.: 76,8 LIP.: 27,6 | ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 895 PROT.: 28,1 HC.: 110 LIP.: 35,9 |

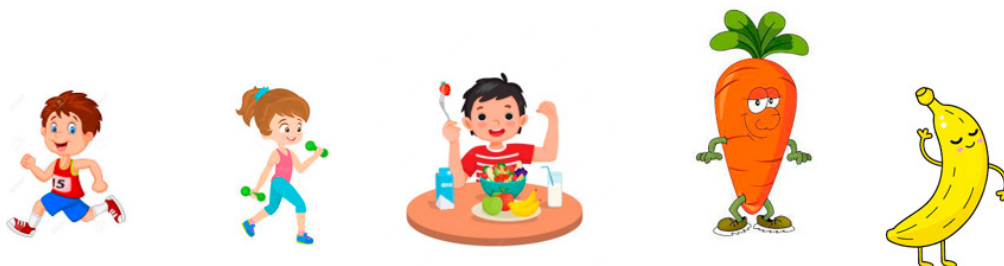
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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 | 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

| | | 1  | 2  | 3  |
|--|---|--|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 32,7 HC.: 75,4 LIP.: 36,7 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR DE SOJA KCAL.: 698 PROT.: 39,8 HC.: 80,2 LIP.: 21 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 | 15  | 16  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS SORBETE DE FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 30,1 HC.: 62,7 LIP.: 31,1 | ESPIRALES CON BACON MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 28,9 HC.: 74,2 LIP.: 36,4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,6 HC.: 72,8 LIP.: 31 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR DE SOJA KCAL.: 624 PROT.: 22,5 HC.: 48,9 LIP.: 35,7 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9 | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR DE SOJA KCAL.: 632 PROT.: 29,5 HC.: 75,3 LIP.: 21 | ARROZ CON CALAMARES ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 31 HC.: 106 LIP.: 35,6 |

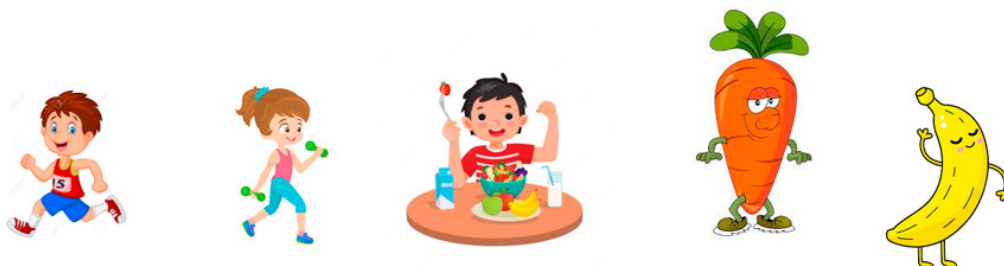
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | |  |  |  |
|--|---|--|---|---|
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA EMPANADA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 33,4 HC.: 78,1 LIP.: 27,5 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 40,8 HC.: 84,2 LIP.: 23,4 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 |  |  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4 | ESPIRALES CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 28,1 HC.: 76,4 LIP.: 31,4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,6 HC.: 72,8 LIP.: 31 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9 | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 679 PROT.: 27,2 HC.: 87,6 LIP.: 22,1 | ARROZ CON CALAMARES ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 886 PROT.: 31 HC.: 106 LIP.: 35,6 |

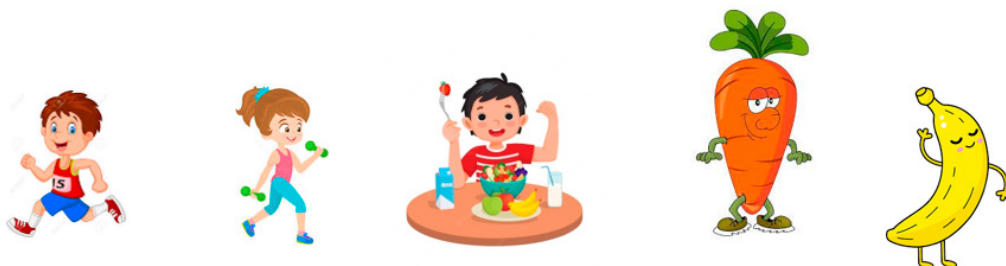
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | 1  | 2  | 3  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 33,8 HC.: 70,6 LIP.: 20,7 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 34,5 HC.: 75,4 LIP.: 20 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALINADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BACALAO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 692 PROT.: 39,9 HC.: 85,2 LIP.: 19 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 | 15  | 16  sin gluten | 17 |
| ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 648 PROT.: 17,2 HC.: 91,2 LIP.: 21,7 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 610 PROT.: 35,1 HC.: 65,6 LIP.: 21 | ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 552 PROT.: 23,5 HC.: 70,6 LIP.: 17,4 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 40,6 HC.: 72,8 LIP.: 31 | LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO BACALAO AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 43,3 HC.: 81,7 LIP.: 25,7 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | GAZPACHO SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5 | GARBANZOS AL CURRY FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 32,2 HC.: 88,7 LIP.: 28 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 540 PROT.: 19,7 HC.: 54,1 LIP.: 24,7 | ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA GALLO SAN PEDRO A LA DONOSTIARRA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 626 PROT.: 29,6 HC.: 80,3 LIP.: 19 | ARROZ CON CALAMARES FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 766 PROT.: 36,7 HC.: 90,7 LIP.: 26,6 |

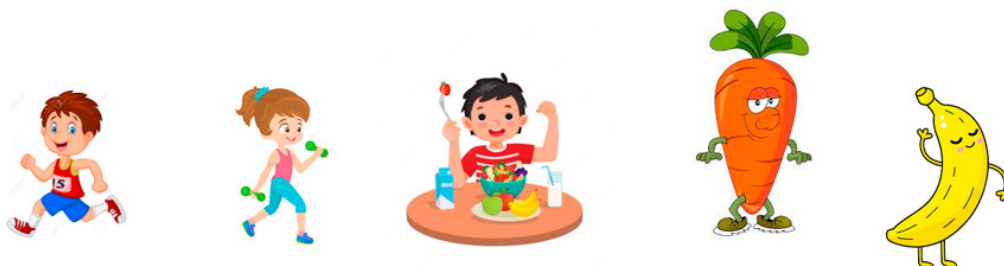
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.