

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 45,4 HC.: 84,9 LIP.: 22,7</p>			

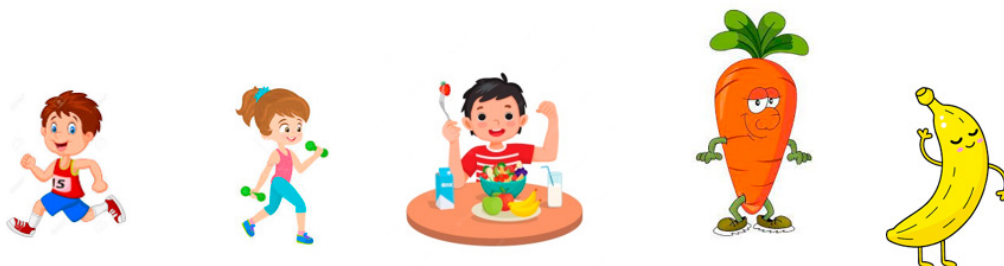
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 42,9 HC.: 96,8 LIP.: 25,8</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES,ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 32 HC.: 75,9 LIP.: 17,7</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO APTO ALERGIAS HUEVO Y GLUTEN</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 31,5 HC.: 89,9 LIP.: 32,1</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 28,5 HC.: 98 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS JAMÓN</p> <p>ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,3</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 63,2 LIP.: 42,1</p>
<p>29</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 22 HC.: 80,2 LIP.: 32</p>	<p>30</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 786 PROT.: 43,4 HC.: 92,9 LIP.: 24,6</p>			

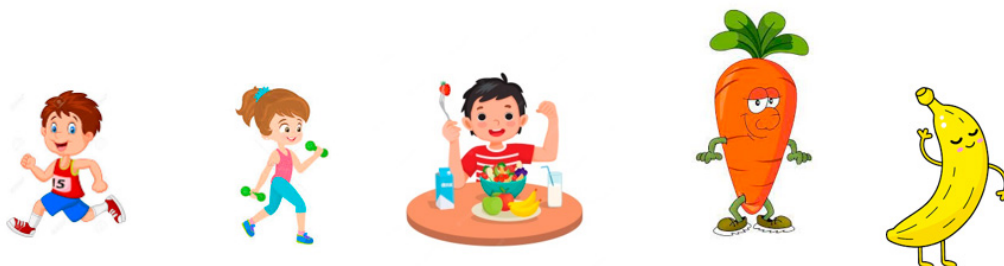
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas 	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

<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6</p>	<p>3</p> <p>ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 25,6 HC.: 95,3 LIP.: 21,6</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 633 PROT.: 27,7 HC.: 76,8 LIP.: 21,4</p>
<p>8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 669 PROT.: 40,6 HC.: 68,5 LIP.: 22</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 42,9 HC.: 96,8 LIP.: 25,8</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>VARITAS DE MERLUZA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 36,2 HC.: 75,1 LIP.: 39,5</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO APTO ALERGIAS HUEVO Y GLUTEN</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 822 PROT.: 44,1 HC.: 94,9 LIP.: 27,3</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 28,5 HC.: 98 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7</p>	<p>30</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 786 PROT.: 43,4 HC.: 92,9 LIP.: 24,6</p>			

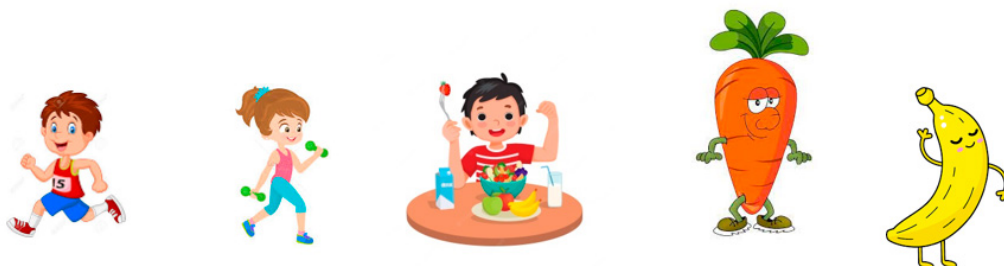
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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

<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6</p>	<p>3</p> <p>ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 25,6 HC.: 95,3 LIP.: 21,6</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 39,6 HC.: 73,5 LIP.: 23,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 656 PROT.: 26,1 HC.: 96,9 LIP.: 16,5</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 561 PROT.: 13,7 HC.: 82,5 LIP.: 16,7</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 828 PROT.: 48,7 HC.: 91,8 LIP.: 28,2</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 24,5 HC.: 66,5 LIP.: 32,4</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE TOMATE</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 821 PROT.: 40,4 HC.: 91 LIP.: 30,9</p>	<p>17</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 670 PROT.: 27,2 HC.: 69,4 LIP.: 28,8</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE ZANAHORIAS Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 21,5</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 584 PROT.: 15,7 HC.: 71,6 LIP.: 23,4</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ ECOLÓGICA DE POLLO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 31,2 HC.: 81,9 LIP.: 31,1</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 666 PROT.: 22,8 HC.: 71,8 LIP.: 29,2</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 33,3 HC.: 94,2 LIP.: 22,5</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4</p>	<p>26</p> <p>PATATAS A LA JARDINERA</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 708 PROT.: 21,8 HC.: 57,2 LIP.: 41,4</p>
<p>29</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 48 HC.: 89,9 LIP.: 23,1</p>			

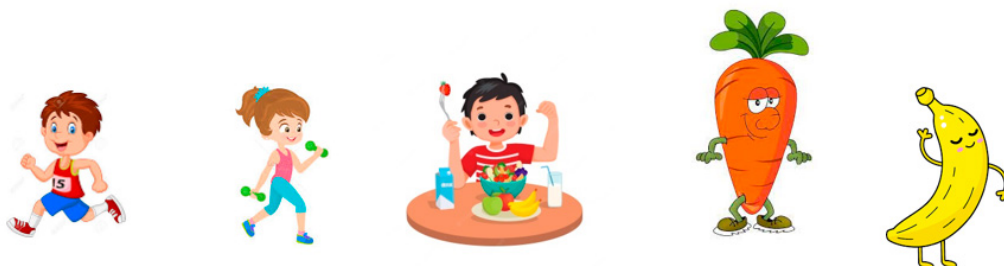
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 705 PROT.: 29,4 HC.: 65,2 LIP.: 33,6</p>	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 785 PROT.: 33,5 HC.: 91,2 LIP.: 30</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 26,8 HC.: 75,3 LIP.: 26,9</p>
<p>8</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LOMO ADOBADO</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 811 PROT.: 26,2 HC.: 95 LIP.: 33,5</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 741 PROT.: 41,3 HC.: 77,9 LIP.: 27,9</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 37,3 HC.: 67,4 LIP.: 38,8</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ESCALOPE DE CERDO</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 26,3 HC.: 94,9 LIP.: 33,6</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 30,7 HC.: 94,3 LIP.: 27,9</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 832 PROT.: 35,8 HC.: 84 LIP.: 35,2</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 725 PROT.: 26,7 HC.: 89,1 LIP.: 24,7</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 30 HC.: 85,2 LIP.: 31,8</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 25,6 HC.: 67 LIP.: 32,1</p>	<p>24</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 36,5 HC.: 88,7 LIP.: 27,4</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>CROQUETAS JAMÓN</p> <p>ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 890 PROT.: 24 HC.: 107 LIP.: 39,4</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>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 	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
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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 DE SOJA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 30,9</p>	<p>11</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 44,4 HC.: 88,3 LIP.: 21,3</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS JAMÓN</p> <p>ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7</p>	<p>30</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 44,1 HC.: 84,9 LIP.: 21,2</p>			

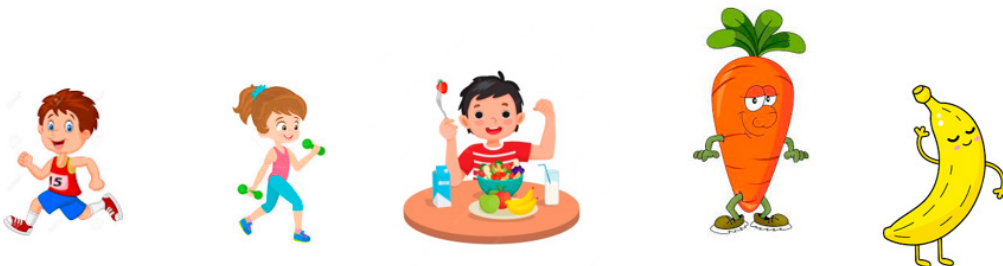
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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	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
<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,2</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,8 HC.: 82,5 LIP.: 22,2</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,2</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>CROQUETAS JAMÓN</p> <p>ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 26,1 HC.: 118 LIP.: 30,4</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 47,1 HC.: 88,4 LIP.: 24</p>			

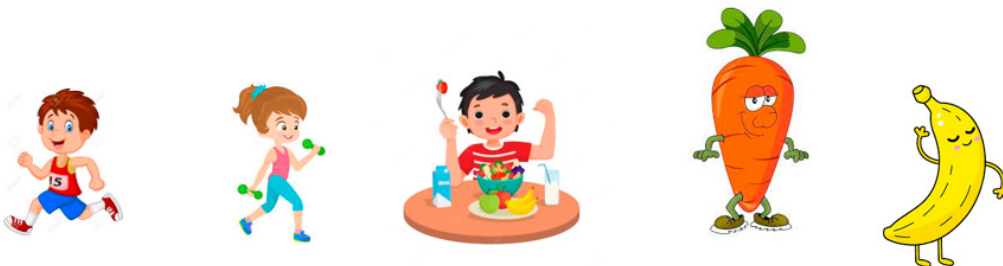
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1</p> 	<p>2</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 644 PROT.: 30,3 HC.: 71,2 LIP.: 23,7</p>	<p>3</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 39,9 HC.: 89,1 LIP.: 13,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 29,7 HC.: 103 LIP.: 16,8</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 616 PROT.: 26,9 HC.: 68,9 LIP.: 22</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 621 PROT.: 30,2 HC.: 72,3 LIP.: 20,9</p>	<p>11</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 44,3 HC.: 83,9 LIP.: 17,6</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE SAJONIA EN SALSA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 23,8 HC.: 71,6 LIP.: 17,1</p>	<p>16</p> <p>PAELLA MIXTA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 812 PROT.: 38,7 HC.: 95,9 LIP.: 30,5</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>RAGOUT DE TERNERA</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 587 PROT.: 34,8 HC.: 67,9 LIP.: 17,5</p>	<p>19</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 676 PROT.: 29,8 HC.: 75,5 LIP.: 24,5</p>
<p>22</p> <p>FIDEUÁ DE POLLO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 727 PROT.: 33,3 HC.: 91,2 LIP.: 22,8</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 38,5 HC.: 83,4 LIP.: 27,5</p>	<p>26</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>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</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 25,2 HC.: 76,7 LIP.: 31,7</p>	<p>30</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO EN SALSA DE MANZANA Y ZANAHORIA</p> <p>BRÉCOL REHOGADO</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 44,1 HC.: 84,9 LIP.: 21,2</p>			

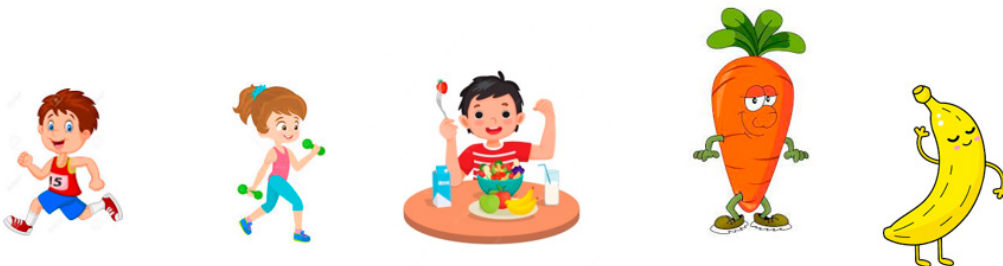
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 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.