

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 3	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 75,6 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 45,1 HC.: 87,6 LIP.: 22,3 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 26,2 HC.: 89,4 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 33,4 HC.: 68,2 LIP.: 30,3 AGS.: 0	12 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 38,4 HC.: 82,8 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA (CELIACOS Y FRUTOS SECOS) ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6 AGS.: 0	19 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 27,2 HC.: 82,8 LIP.: 34,6 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 45,1 HC.: 87,6 LIP.: 22,3 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA APTO PARA CELIACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 22,6 HC.: 96,6 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSAS DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 33,4 HC.: 68,2 LIP.: 20,3 AGS.: 0	12 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 38,4 HC.: 82,8 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 39,8 HC.: 73,7 LIP.: 22,4 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSAS DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6 AGS.: 0	19 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 38 HC.: 72 LIP.: 31,9 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 45,1 HC.: 87,6 LIP.: 22,3 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSAS DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 22,6 HC.: 96,6 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2	3	4	5	6
				
9	10	11	12	13
PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSAS DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES) BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 42,2 HC.: 79,7 LIP.: 21,8 AGS.: 0	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 559 PROT.: 13,4 HC.: 70,6 LIP.: 21,8 AGS.: 0
16	17	18	19	20
ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSAS DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 25,7 HC.: 66,3 LIP.: 24,9 AGS.: 0	MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 33 HC.: 77,8 LIP.: 37 AGS.: 0	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 821 PROT.: 23,6 HC.: 88,7 LIP.: 38,5 AGS.: 0
23	24	25	26	27
PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 796 PROT.: 39,9 HC.: 97,8 LIP.: 25,1 AGS.: 0	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 710 PROT.: 30,7 HC.: 61,8 LIP.: 35,8 AGS.: 0	MACARRONES ECOLÓGICOS EN SALSAS DE ZANAHORIA MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 26,2 HC.: 89,4 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30				
PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 665 PROT.: 36,8 HC.: 69,9 LIP.: 24,7 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 36,8 HC.: 70 LIP.: 24,7 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 39,8 HC.: 73,2 LIP.: 25 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23 HC.: 83,5 LIP.: 25,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA KCAL.: 668 PROT.: 42,4 HC.: 76,6 LIP.: 19,3 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 714 PROT.: 29,5 HC.: 70,8 LIP.: 31,8 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 45,1 HC.: 87,6 LIP.: 22,3 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 695 PROT.: 37,6 HC.: 59,1 LIP.: 29,8 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 26,2 HC.: 89,4 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSA DE AJO Y CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 24,3 HC.: 67,5 LIP.: 21,9 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS RIOJANAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 826 PROT.: 45,1 HC.: 73,4 LIP.: 36,6 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 75,6 LIP.: 22,2 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 23 HC.: 87,7 LIP.: 22,6 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 28,2 HC.: 63 LIP.: 30,7 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 35,3 HC.: 72,3 LIP.: 25,6 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 652 PROT.: 24,3 HC.: 68 LIP.: 29,5 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUISADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 45,1 HC.: 87,6 LIP.: 22,3 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,3 HC.: 63,1 LIP.: 30,7 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 26,2 HC.: 89,4 LIP.: 24,8 AGS.: 0
30 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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

2 	3 	4 	5 	6 
9 PURÉ DE CALABACÍN CHULETA DE SAJONIA EN SALSAS DE AJO Y CEBOLLA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 525 PROT.: 25,2 HC.: 73,5 LIP.: 12 AGS.: 0	10 ARROZ CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 27,1 HC.: 97,4 LIP.: 20,5 AGS.: 0	11 PATATAS EN SALSAS VERDES CON GUIANTES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 597 PROT.: 28,4 HC.: 60,5 LIP.: 24,9 AGS.: 0	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 668 PROT.: 42,4 HC.: 76,6 LIP.: 19,3 AGS.: 0	13 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 637 PROT.: 26,1 HC.: 74,1 LIP.: 22,4 AGS.: 0
16 ARROZ CON VERDURITAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSAS DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 23,2 HC.: 105 LIP.: 31,9 AGS.: 0	17 PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 603 PROT.: 29,1 HC.: 69 LIP.: 20,8 AGS.: 0	18 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 69,1 LIP.: 18,3 AGS.: 0	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 708 PROT.: 29,6 HC.: 75,8 LIP.: 29,8 AGS.: 0	20 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 834 PROT.: 35,1 HC.: 60,6 LIP.: 45,9 AGS.: 0
23 PURÉ DE VERDURAS MAGRO GUIADO CON CHAMPIÑONES ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 30,7 HC.: 74 LIP.: 24,1 AGS.: 0	24 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 44,9 HC.: 78,2 LIP.: 20,6 AGS.: 0	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 0	26 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 688 PROT.: 37,7 HC.: 64,1 LIP.: 27,8 AGS.: 0	27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSAS DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 630 PROT.: 26 HC.: 84,2 LIP.: 18,1 AGS.: 0
30 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 587 PROT.: 29,9 HC.: 61,8 LIP.: 21,7 AGS.: 0				

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.