

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 	3 	4 	5 	6 CODITOS CON TOMATE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 25,7 HC.: 84,6 LIP.: 34,9 AGS.: 0
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.