

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



<p><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 620 PROT.: 17,7 HC.: 79,3 LIP.: 24,8 AGS.: 1,9</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1</p>	<p><b>8</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7</p>
<p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS</p> <p>RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 33,2 HC.: 86,9 LIP.: 27 AGS.: 5,1</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>FILETE DE GALLINETA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 34,3 HC.: 62,8 LIP.: 33,5 AGS.: 8,6</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9</p>
<p><b>18</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BACALAO EN TEMPURA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2</p>	<p><b>21</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9</p>
<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 83,5 LIP.: 30,5 AGS.: 5,7</p>	<p><b>27</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 31,7 HC.: 69,1 LIP.: 34,7 AGS.: 10,6</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6</p>

Pan integral todos los viernes. Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. El agua que se sirve procede de la red pública.

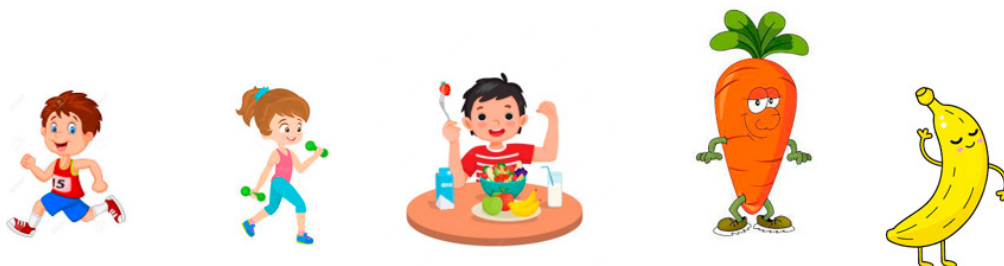
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.