

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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.

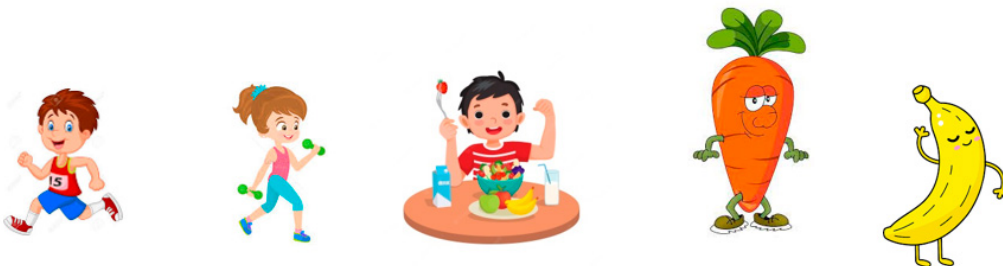
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 17,7 HC.: 79,3 LIP.: 24,8 AGS.: 1,9	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 22,4 HC.: 98,3 LIP.: 23,6 AGS.: 3,5	SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUIADAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,2 HC.: 91,4 LIP.: 27,2 AGS.: 5	ARROZ CON CALAMARES FILETE DE GALLINETA A LA ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,1 HC.: 104 LIP.: 24,8 AGS.: 3,8	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 720 PROT.: 34,3 HC.: 62,8 LIP.: 33,5 AGS.: 8,6	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 35,4 HC.: 79,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,1	SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9	ESPAGUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 29,5 HC.: 81,6 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
25	26	27	28	29
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 776 PROT.: 25,2 HC.: 91,5 LIP.: 32,4 AGS.: 6,6	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 749 PROT.: 30,8 HC.: 74 LIP.: 34,7 AGS.: 10,6	ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

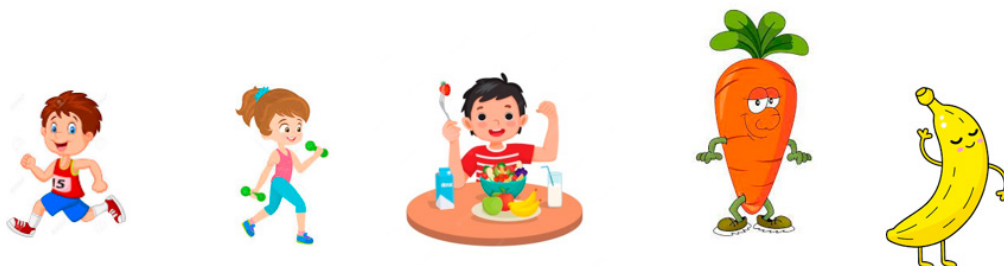
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 570 PROT.: 28,4 HC.: 61,3 LIP.: 21,3 AGS.: 1,9	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 22,4 HC.: 98,3 LIP.: 23,6 AGS.: 3,5	SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO FRUTA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUISADAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,2 HC.: 94,4 LIP.: 27,2 AGS.: 3	ARROZ CON CALAMARES FILETE DE GALLINETA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 791 PROT.: 49,7 HC.: 62,5 LIP.: 34,8 AGS.: 9,7	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 38,3 HC.: 95,2 LIP.: 26,1 AGS.: 6,1	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BACALAO EN TEMPURA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9	ESPAGUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 29,5 HC.: 81,7 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
25	26	27	28	29
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 41,6 HC.: 71,4 LIP.: 22,4 AGS.: 4,5	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 776 PROT.: 25,2 HC.: 91,5 LIP.: 32,4 AGS.: 6,6	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 749 PROT.: 30,8 HC.: 74 LIP.: 34,7 AGS.: 10,6	ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 25,5 HC.: 97,9 LIP.: 25,7 AGS.: 5,2

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

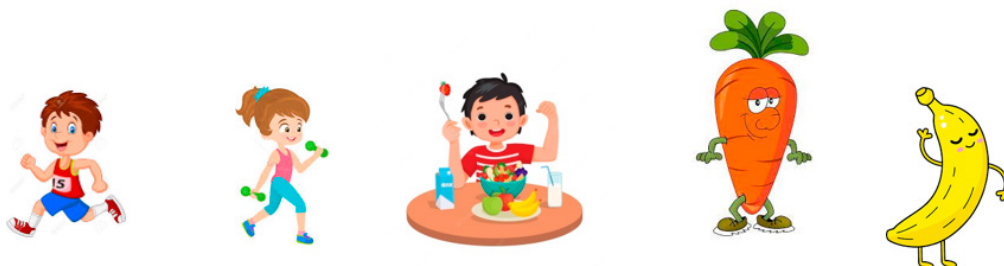
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
4	5	6	7	8
<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>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>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1</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>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 576 PROT.: 34,4 HC.: 61,9 LIP.: 18,7 AGS.: 2,9</p>
11	12	13	14	15
<p>PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO</p> <p>RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 631 PROT.: 30,6 HC.: 60,9 LIP.: 27,2 AGS.: 6,1</p>	<p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 32,7 HC.: 86,4 LIP.: 26,9 AGS.: 5</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>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS CON PICADILLO ESPECIAL LEGUMBRES</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 650 PROT.: 34,8 HC.: 54,6 LIP.: 31 AGS.: 8,4</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>
18	19	20	21	22
<p>MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES)</p> <p>ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 862 PROT.: 24,5 HC.: 98,9 LIP.: 38,8 AGS.: 2,6</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>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>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2</p>	<p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</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>
25	26	27	28	29
<p>PURÉ DE 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>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 800 PROT.: 31 HC.: 86,5 LIP.: 34,8 AGS.: 8,9</p>	<p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 43,6 HC.: 68,8 LIP.: 28,5 AGS.: 5,7</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 30,5 HC.: 61,4 LIP.: 34,4 AGS.: 10,6</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS SIN GUIANTES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 773 PROT.: 32,7 HC.: 90,9 LIP.: 29,4 AGS.: 6</p>

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

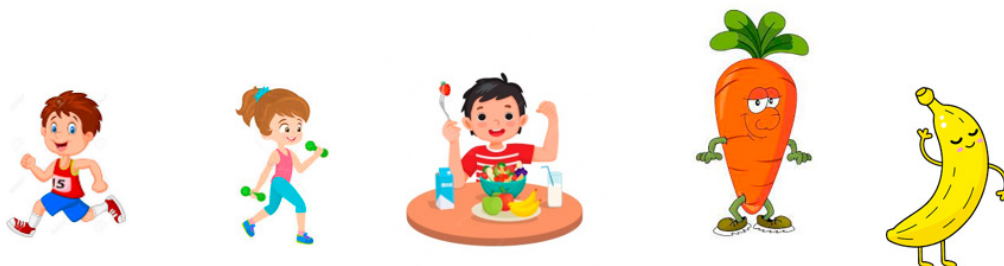
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 17,7 HC.: 79,3 LIP.: 24,8 AGS.: 1,9	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 21 HC.: 91,7 LIP.: 28,5 AGS.: 3,5	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA KCAL.: 747 PROT.: 40,3 HC.: 78,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,7
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUIADAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 33,2 HC.: 86,9 LIP.: 27 AGS.: 5,1	ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 855 PROT.: 27,4 HC.: 90,6 LIP.: 40,4 AGS.: 11	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 720 PROT.: 34,3 HC.: 62,8 LIP.: 33,5 AGS.: 8,6	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 30,4 HC.: 65,6 LIP.: 25,9 AGS.: 4,8	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 748 PROT.: 40,2 HC.: 67,5 LIP.: 33,1 AGS.: 7,7
25	26	27	28	29
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 25,9 HC.: 93,5 LIP.: 29 AGS.: 4,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 36,5 HC.: 66,3 LIP.: 36,4 AGS.: 8,9	PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,5 HC.: 61,4 LIP.: 34,4 AGS.: 10,6	ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.

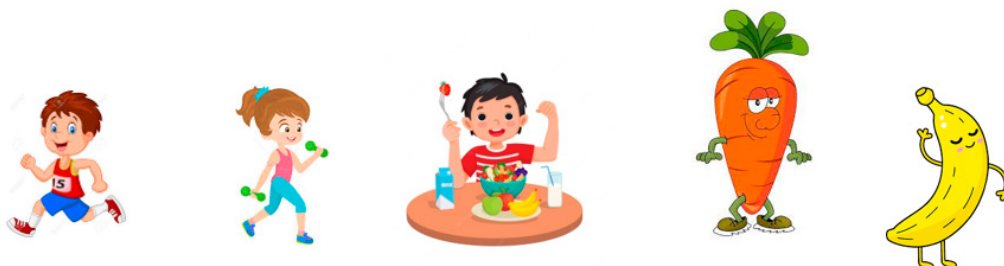
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 17,7 HC.: 79,3 LIP.: 24,8 AGS.: 1,9	ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 709 PROT.: 37,5 HC.: 61,4 LIP.: 33 AGS.: 9	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUIADAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 33,2 HC.: 86,9 LIP.: 27 AGS.: 5,1	ARROZ CON CALAMARES FILETE DE GALLINETA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 706 PROT.: 34,6 HC.: 58,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,8	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 26,6 HC.: 98 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BACALAO EN TEMPURA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
25	26	27	28	29
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 25,9 HC.: 93,5 LIP.: 29 AGS.: 4,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 719 PROT.: 32 HC.: 65,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,7	ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

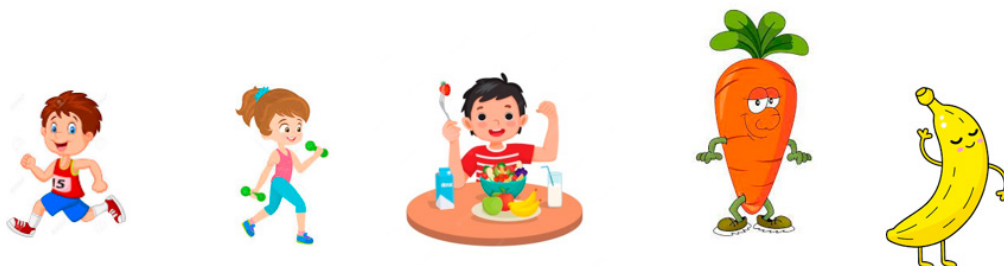
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
4	5	6	7	8
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 620 PROT.: 17,7 HC.: 79,3 LIP.: 24,8 AGS.: 1,9	ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 736 PROT.: 47,8 HC.: 62 LIP.: 30,9 AGS.: 6,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS BACALAO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUIADAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 33,2 HC.: 86,9 LIP.: 27 AGS.: 5,1	ARROZ CON CALAMARES FILETE DE GALLINETA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 720 PROT.: 34,3 HC.: 62,8 LIP.: 33,5 AGS.: 8,6	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BACALAO EN TEMPURA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
25	26	27	28	29
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 25,9 HC.: 93,5 LIP.: 29 AGS.: 4,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,5 HC.: 61,4 LIP.: 34,4 AGS.: 10,6	ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

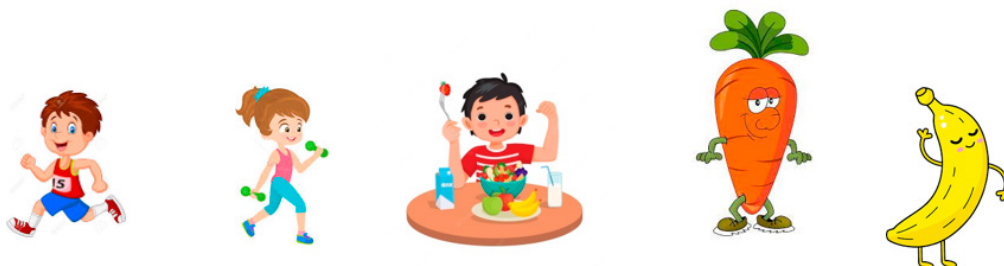
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>4</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 517 PROT.: 14,7 HC.: 61,7 LIP.: 21,3 AGS.: 4,1</p>	<p>5</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 22,7 HC.: 90,9 LIP.: 16,8 AGS.: 2,6</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 677 PROT.: 35 HC.: 96,4 LIP.: 13,9 AGS.: 4,9</p>	<p>7</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 37,9 HC.: 62,4 LIP.: 30,1 AGS.: 6,3</p>	<p>8</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>11</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</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>12</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>13</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>GALLINETA AL HORNO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 39,7 HC.: 90,8 LIP.: 21,8 AGS.: 2,7</p>	<p>14</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 700 PROT.: 34,7 HC.: 63,8 LIP.: 30,6 AGS.: 6,8</p>	<p>15</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>18</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>19</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 22,9 HC.: 85,6 LIP.: 24,8 AGS.: 5</p>	<p>20</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BACALAO AL HORNO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 643 PROT.: 35,5 HC.: 70,6 LIP.: 21,5 AGS.: 3</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 763 PROT.: 45,6 HC.: 90,9 LIP.: 21,7 AGS.: 7,4</p>	<p>22</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>25</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 27,9 HC.: 71,8 LIP.: 22,4 AGS.: 2,2</p>	<p>26</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 722 PROT.: 25,9 HC.: 93,5 LIP.: 29 AGS.: 4,8</p>	<p>27</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>28</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 36,7 HC.: 59,8 LIP.: 22,2 AGS.: 5,2</p>	<p>29</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>

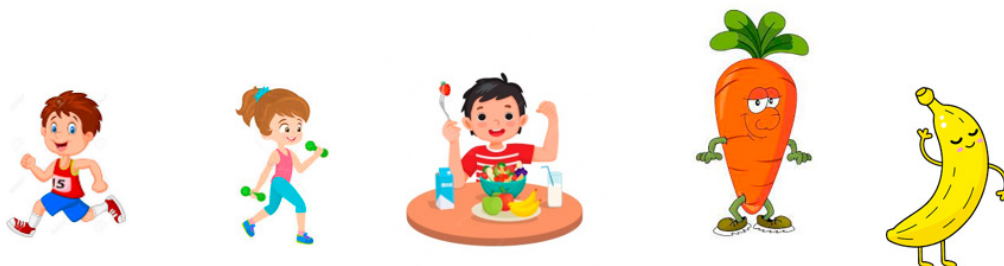
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.