

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>CANELONES DE CARNE</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 26,5 HC.: 78,2 LIP.: 28,1 AGS.: 2,4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 44,8 HC.: 85,4 LIP.: 24,8 AGS.: 9</p>	<p>20</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 865 PROT.: 24,2 HC.: 98,7 LIP.: 39,9 AGS.: 1,4</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</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.

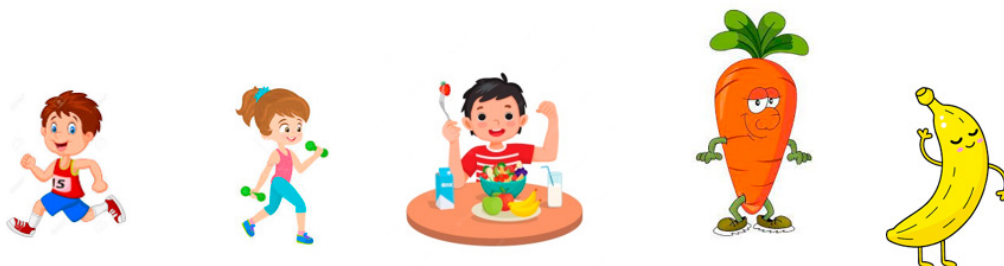
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 680 PROT.: 19,2 HC.: 104 LIP.: 18 AGS.: 3,8</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE ALÉRGICOS HUEVO Y CELIACOS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 29,1 HC.: 89,3 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA CELIACOS Y ALERGIAS AL HUEVO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9</p>	<p>20</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 791 PROT.: 56,6 HC.: 63,8 LIP.: 33 AGS.: 5,9</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

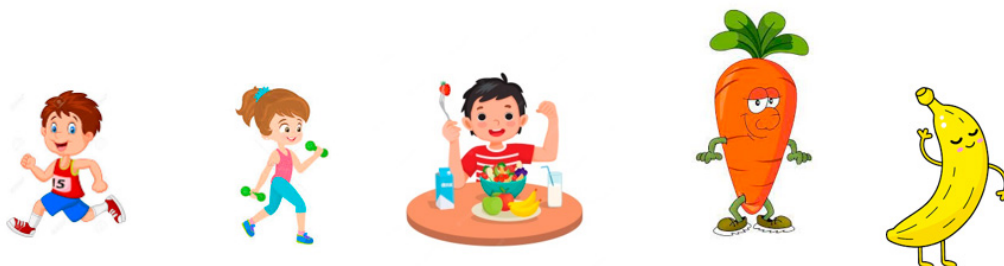
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 830 PROT.: 53,1 HC.: 74,3 LIP.: 31,8 AGS.: 9</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 648 PROT.: 40,1 HC.: 62,8 LIP.: 21,4 AGS.: 4,4</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9</p>	<p>20</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 791 PROT.: 56,6 HC.: 63,8 LIP.: 33 AGS.: 5,9</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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

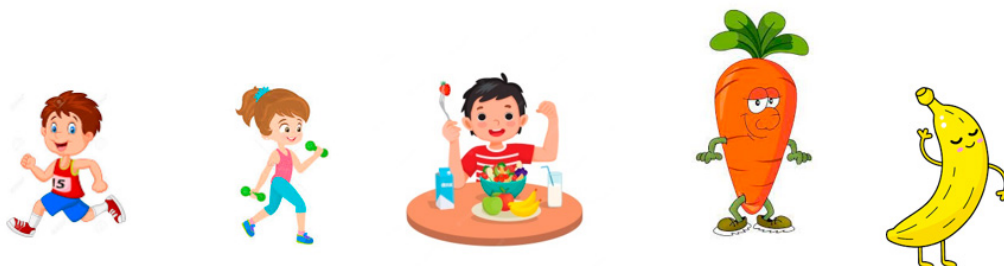
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>2</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 23,5 HC.: 93,7 LIP.: 33,1 AGS.: 9,8</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 38,3 HC.: 61,1 LIP.: 21,1 AGS.: 4,5</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 670 PROT.: 31,5 HC.: 72,9 LIP.: 25,8 AGS.: 7,7</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 20,8 HC.: 51,6 LIP.: 34,3 AGS.: 11,3</p>	<p>13</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 31,6 HC.: 73 LIP.: 25,9 AGS.: 7,6</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 747 PROT.: 36,9 HC.: 100 LIP.: 19,7 AGS.: 3,1</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 669 PROT.: 38,6 HC.: 72,1 LIP.: 23,2 AGS.: 8,9</p>	<p>20</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</p> <p>KCAL.: 739 PROT.: 44,1 HC.: 60,2 LIP.: 34,3 AGS.: 4,8</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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

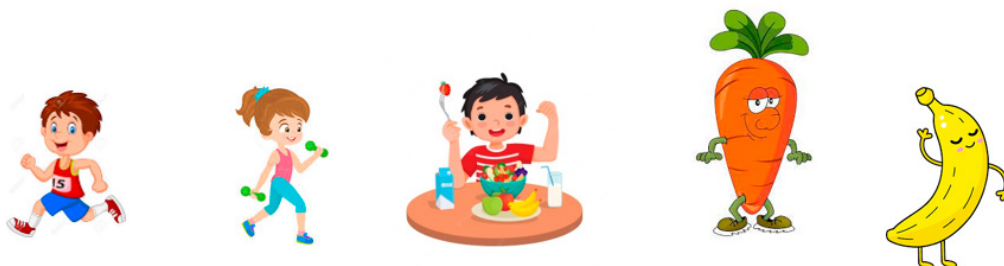
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 44 HC.: 65 LIP.: 27,4 AGS.: 6,4</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 30,9 HC.: 65,6 LIP.: 32,2 AGS.: 9,7</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 28,4 HC.: 91,1 LIP.: 28,8 AGS.: 6,3</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 648 PROT.: 31,3 HC.: 67,5 LIP.: 23,2 AGS.: 4,5</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 34,5 HC.: 97,8 LIP.: 17,4 AGS.: 3,9</p>	<p>19</p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 44,8 HC.: 85,4 LIP.: 24,8 AGS.: 9</p>	<p>20</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 865 PROT.: 24,2 HC.: 98,7 LIP.: 39,9 AGS.: 1,4</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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

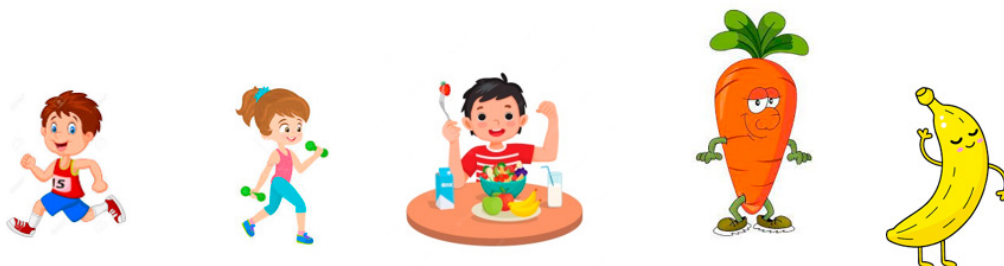
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 750 PROT.: 49,6 HC.: 75,1 LIP.: 23,8 AGS.: 2,9</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 710 PROT.: 31,8 HC.: 79 LIP.: 24,3 AGS.: 2,3</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUIANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 45,1 HC.: 81,4 LIP.: 23,9 AGS.: 7,2</p>	<p>20</p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 860 PROT.: 36,8 HC.: 101 LIP.: 33 AGS.: 4</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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

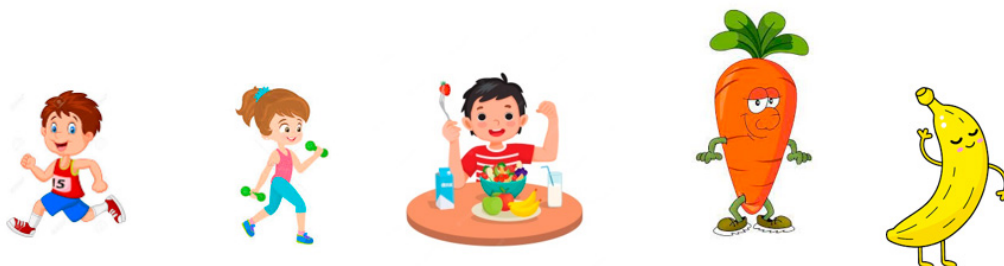
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN TEMPURA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 44,8 HC.: 85,4 LIP.: 24,8 AGS.: 9</p>	<p>20</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 937 PROT.: 26,1 HC.: 119 LIP.: 37,7 AGS.: 2,2</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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

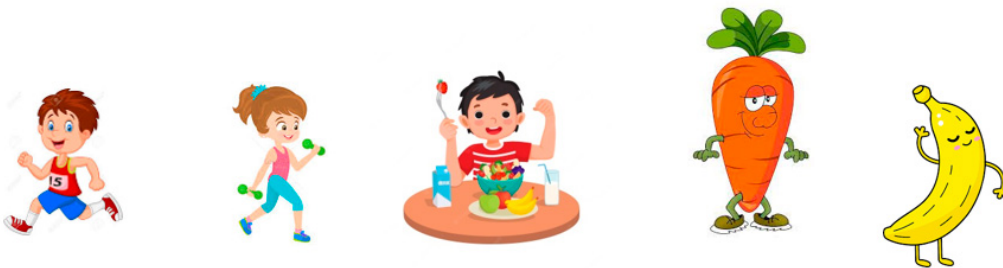
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>2</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 3,4</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 49,5 HC.: 71 LIP.: 20,1 AGS.: 2,8</p>	<p>6</p> 
<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 32,5 HC.: 88,8 LIP.: 25,6 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 69,1 LIP.: 18,3 AGS.: 3,1</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 30,9 HC.: 72,4 LIP.: 21,4 AGS.: 4,4</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 34,8 HC.: 70,3 LIP.: 22,1 AGS.: 4,2</p>	<p>13</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>
<p>16</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 29,5 HC.: 79,4 LIP.: 19,3 AGS.: 3,7</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BACALAO CON TOMATE GUISANTES AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 39,7 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,4</p>	<p>19</p> <p>SOPA INTEGRAL DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 649 PROT.: 39,5 HC.: 84,6 LIP.: 14,1 AGS.: 4,1</p>	<p>20</p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</p> <p>KCAL.: 613 PROT.: 32,4 HC.: 55 LIP.: 28 AGS.: 3,7</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

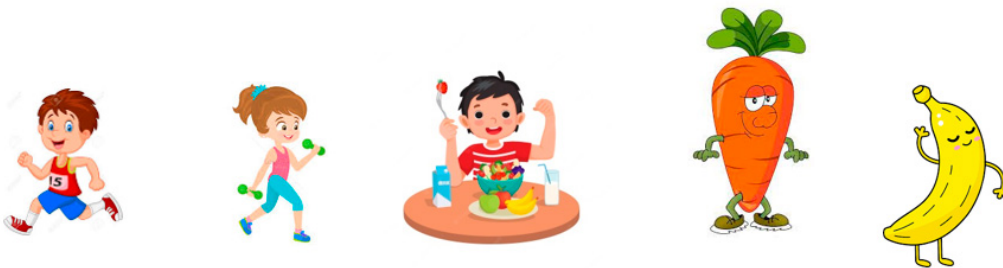
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.