

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 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 GUISADOS CON VERDURAS</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 GUISADAS 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>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,1 HC.: 86,2 LIP.: 25 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> 			

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.