

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 	2 	3 
6 	7 	8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24 HC.: 73,4 LIP.: 37 AGS.: 3,9	9 LENTEJAS GUIADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 37,2 HC.: 63,4 LIP.: 30,7 AGS.: 8,4	10 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 777 PROT.: 33,3 HC.: 91,5 LIP.: 29,3 AGS.: 6
13 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 31,1 HC.: 77,4 LIP.: 33,2 AGS.: 6,4	14 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,9 HC.: 69,4 LIP.: 36,2 AGS.: 6,3	15 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 31,7 HC.: 106 LIP.: 19,5 AGS.: 2,9	16 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 771 PROT.: 44,8 HC.: 85,4 LIP.: 24,8 AGS.: 9	17 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 16,3 HC.: 69 LIP.: 38,5 AGS.: 5,5
20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 27,1 HC.: 83,3 LIP.: 36,9 AGS.: 9,6	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 28,3 HC.: 78,6 LIP.: 25,1 AGS.: 2,4	22 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 797 PROT.: 41,8 HC.: 96,9 LIP.: 24,8 AGS.: 4,2	23 ESPIRALES INTEGRALES GRATINADOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 37,9 HC.: 75,2 LIP.: 31,3 AGS.: 7,6	24 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 38,5 HC.: 81,4 LIP.: 26,6 AGS.: 5,6
27 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA GALLINETA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39 HC.: 83,7 LIP.: 25 AGS.: 2,9	28 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 40,3 HC.: 66,9 LIP.: 36 AGS.: 6,8	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 779 PROT.: 40,7 HC.: 98,2 LIP.: 21,8 AGS.: 7,3	30 PURÉ DE CALABAZA BACALAO DORADO PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL KCAL.: 657 PROT.: 35,8 HC.: 76,1 LIP.: 20,8 AGS.: 4,4	31 ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 710 PROT.: 18,6 HC.: 88,1 LIP.: 29,9 AGS.: 6,1

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.

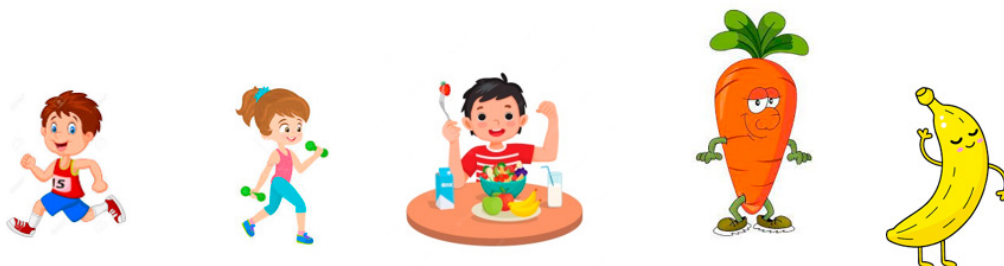
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.