


| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| <p>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p> | <p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FOGONERO EMPANADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 44,1 HC.: 82,3 LIP.: 26,8 AGS.: 3,6</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1</p> | <p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p> | <p>28</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.

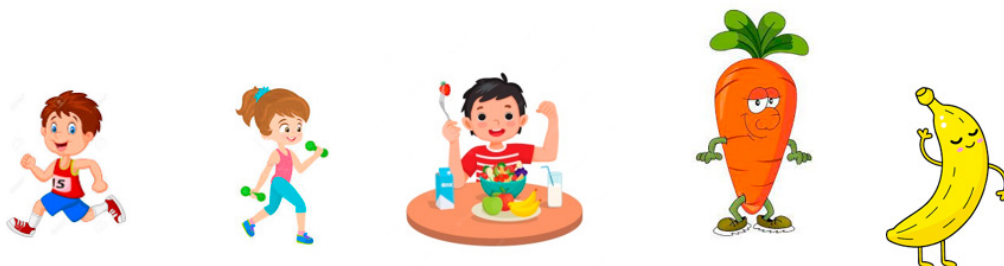
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p> | <p>5</p> <p>MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 27 HC.: 92,4 LIP.: 27,4 AGS.: 8,5</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 22,8 HC.: 97,3 LIP.: 33,2 AGS.: 3,1</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FOGONERO AL HORNO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 43,3 HC.: 76,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,9</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1</p> | <p>27</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 45,2 HC.: 91,3 LIP.: 30,1 AGS.: 7</p> | <p>28</p>  |

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

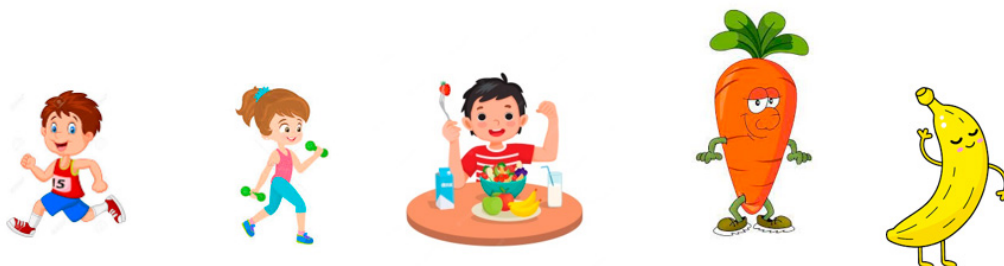
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 873 PROT.: 50,3 HC.: 67,5 LIP.: 39 AGS.: 11,6</p> | <p>5</p> <p>MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 27 HC.: 92,4 LIP.: 27,4 AGS.: 8,5</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 796 PROT.: 22,8 HC.: 97,3 LIP.: 33,2 AGS.: 3,1</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FOGONERO AL HORNO</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 43,3 HC.: 76,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,9</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 44,7 HC.: 80,2 LIP.: 22,6 AGS.: 4,5</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 39,1 HC.: 61,8 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA DE FIDEOS 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 32,5 HC.: 75,9 LIP.: 25,1 AGS.: 4,4</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>ATÚN A LA VIZCAÍNA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 917 PROT.: 34,7 HC.: 103 LIP.: 39 AGS.: 8,2</p> | <p>27</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELIACOS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 45,2 HC.: 91,3 LIP.: 30,1 AGS.: 7</p> | <p>28</p>  |

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

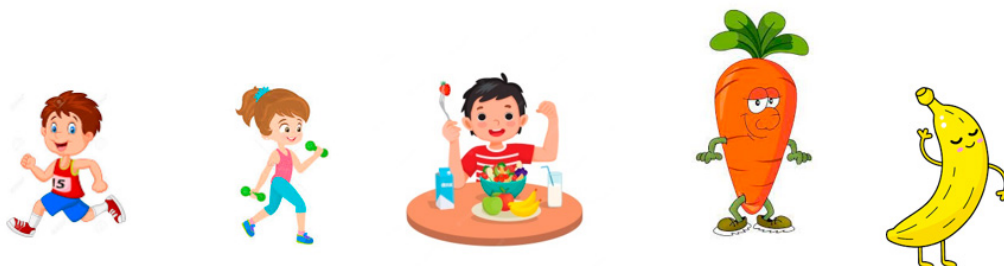
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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>3</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 68 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA</p> <p>KCAL.: 562 PROT.: 21,6 HC.: 71,4 LIP.: 29,6 AGS.: 6,9</p> | <p>5</p> <p>ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON BECHAMELY BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p> | <p>6</p> <p>SOPA DE PICADILLO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 548 PROT.: 30,6 HC.: 60,7 LIP.: 19 AGS.: 4</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p> | <p>11</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FOGONERO EMPANADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 62,9 LIP.: 23,2 AGS.: 3,3</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p> | <p>14</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 564 PROT.: 22 HC.: 63,9 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO SIN GARBANZOS YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 669 PROT.: 38,6 HC.: 72,1 LIP.: 23,2 AGS.: 8,9</p> | <p>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 24,6 HC.: 98,1 LIP.: 19,5 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 15,7 HC.: 90,7 LIP.: 16,9 AGS.: 1,6</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 918 PROT.: 34,6 HC.: 103 LIP.: 39 AGS.: 8,3</p> | <p>27</p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p> | <p>28</p>  |

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

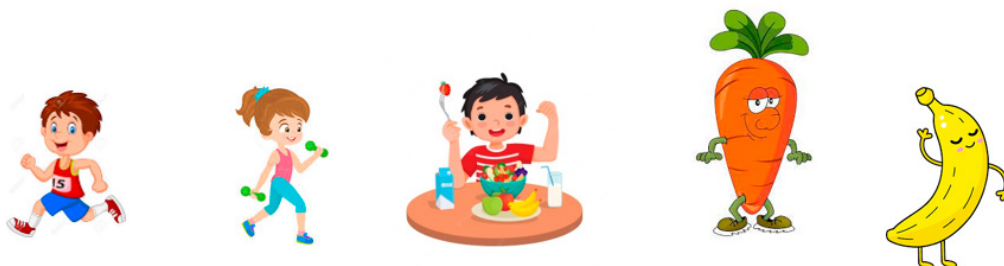
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| <p>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p> | <p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 765 PROT.: 35,6 HC.: 86,5 LIP.: 28,8 AGS.: 9,9</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,2 HC.: 91,9 LIP.: 21,4 AGS.: 1,8</p> |
| <p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 656 PROT.: 26 HC.: 74 LIP.: 24,7 AGS.: 4,3</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 871 PROT.: 41,7 HC.: 100 LIP.: 32,5 AGS.: 8,8</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 35,9 HC.: 84,9 LIP.: 24,4 AGS.: 4,6</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 754 PROT.: 41,1 HC.: 79,4 LIP.: 27,5 AGS.: 5,8</p> | <p>20</p> <p>SOPA 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 676 PROT.: 18,5 HC.: 101 LIP.: 19,8 AGS.: 2,1</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 24,6 AGS.: 5,3</p> | <p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p> | <p>28</p>  |

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

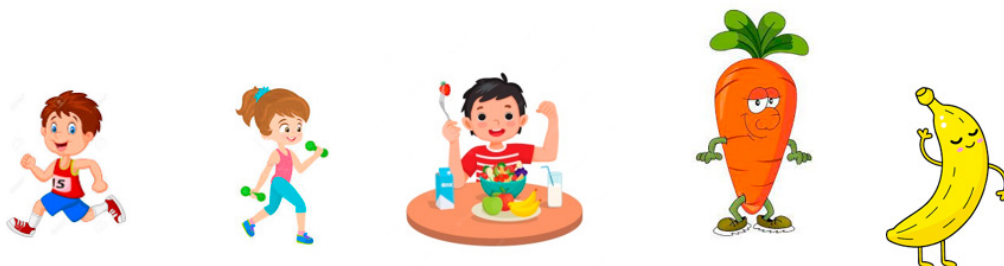
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p> | <p>5</p> <p>MACARRONES SALTEADOS CON JAMÓN</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 33,3 HC.: 88,8 LIP.: 22,3 AGS.: 3,8</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 834 PROT.: 51,1 HC.: 72,9 LIP.: 33,1 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FOGONERO EMPANADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 44,1 HC.: 82,3 LIP.: 26,8 AGS.: 3,6</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 832 PROT.: 37,6 HC.: 98,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,7</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1</p> | <p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 821 PROT.: 49,1 HC.: 73,7 LIP.: 33,7 AGS.: 5,9</p> | <p>28</p>  |

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

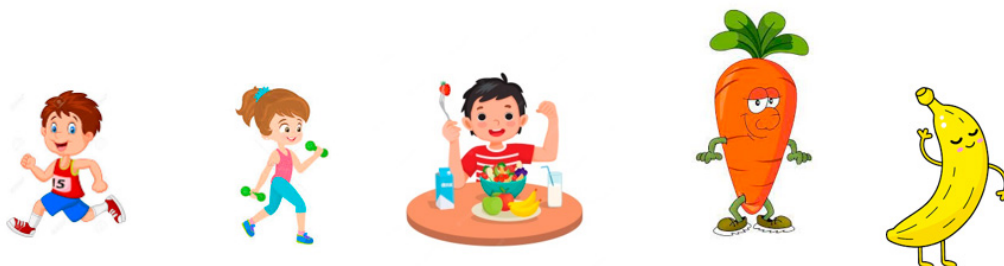
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| <p>3</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p> | <p>4</p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p> | <p>5</p> <p>LACITOS CON BECHAMEL Y BACON</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 31,2 HC.: 89 LIP.: 27,1 AGS.: 8,6</p> | <p>6</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 45,9 HC.: 70,1 LIP.: 30,8 AGS.: 7,3</p> | <p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 30,6 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,1</p> |
| <p>10</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FOGONERO EMPANADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 44,1 HC.: 82,3 LIP.: 26,8 AGS.: 3,6</p> | <p>12</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 687 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 31 AGS.: 5,5</p> | <p>13</p> <p>ARROZ MURCIANO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 846 PROT.: 37,2 HC.: 102 LIP.: 30,6 AGS.: 7,5</p> | <p>14</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 39,6 HC.: 79 LIP.: 29 AGS.: 6,8</p> |
| <p>17</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1 AGS.: 2,8</p> | <p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3</p> | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9</p> | <p>20</p> <p>SOPA 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>21</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7</p> |
| <p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 29,6 HC.: 85,3 LIP.: 28,1 AGS.: 4,8</p> | <p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3</p> | <p>26</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1</p> | <p>27</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 835 PROT.: 48,8 HC.: 77,7 LIP.: 34,6 AGS.: 7,8</p> | <p>28</p>  |

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

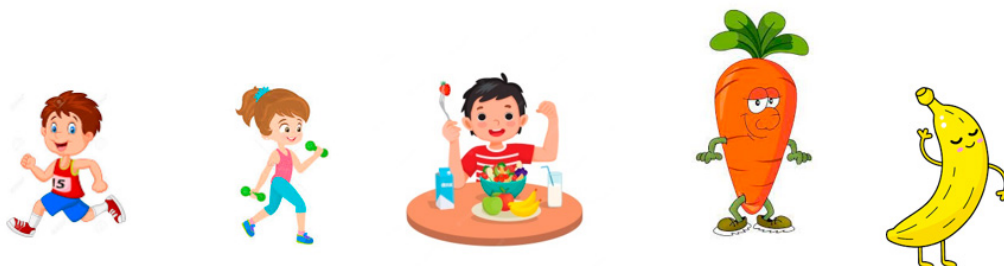
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 35,4 HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9 | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 26,6 HC.: 62,5 LIP.: 23,7 AGS.: 4,4 | LACITOS CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 711 PROT.: 33,3 HC.: 88,8 LIP.: 22,3 AGS.: 3,8 | LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 771 PROT.: 45,9 HC.: 70,2 LIP.: 20,7 AGS.: 6,3 | ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 35,1 HC.: 95,9 LIP.: 14 AGS.: 2 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 23,5 HC.: 89,3 LIP.: 29,8 AGS.: 1,4 | GARBANZOS AL CURRY FOGONERO AL HORNO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 43,3 HC.: 76,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,9 | PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 626 PROT.: 30,2 HC.: 73 LIP.: 21,1 AGS.: 4,3 | ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA DE PUERRO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 826 PROT.: 37,7 HC.: 103 LIP.: 27,7 AGS.: 5,8 | LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 36,7 HC.: 81,3 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 23,3 HC.: 76 LIP.: 24,2 AGS.: 1,6 | ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 30,3 HC.: 64,6 LIP.: 27,7 AGS.: 5,3 | PATATAS GUIADAS CON TERNERA MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 33,4 HC.: 83 LIP.: 21,9 AGS.: 3,9 | SOPA DE COCIDO COCIDO DIETA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 751 PROT.: 45,2 HC.: 86,4 LIP.: 21,9 AGS.: 7,3 | ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS CALAMARES AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 23,5 HC.: 105 LIP.: 29 AGS.: 2,7 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 32,7 HC.: 71,7 LIP.: 27,9 AGS.: 6,6 | PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 664 PROT.: 22,2 HC.: 67,4 LIP.: 30,9 AGS.: 9,3 | ARROZ TRES DELICIAS ATÚN A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 804 PROT.: 28,2 HC.: 101 LIP.: 29,8 AGS.: 6,1 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 689 PROT.: 37,4 HC.: 73,5 LIP.: 25,5 AGS.: 4,9 |  |

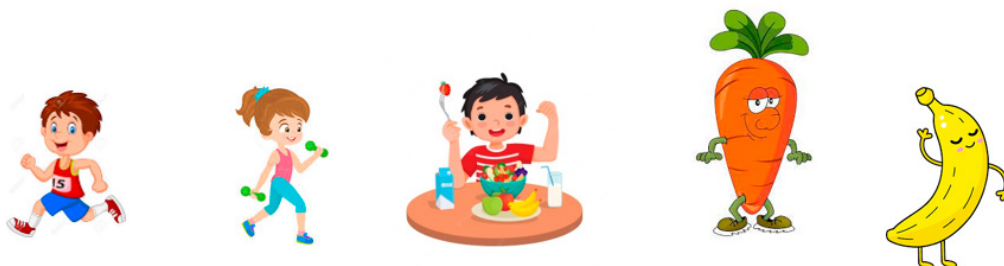
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.