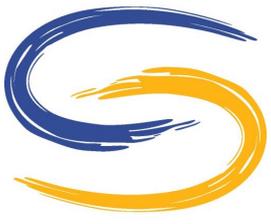


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>MAGRO EN SALSA PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 35,4            HC.: 58 LIP.: 23,3 AGS.: 5,9</p>	<p><b>4</b></p> <p>FABADA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8            HC.: 67,8 LIP.: 36,1 AGS.: 10,9</p>	<p><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>BOLAS DE BURGHER 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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BURGHER 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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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.

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></p> <p>MACARRONES  ECOLÓGICOS 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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>MACARRONES  ECOLÓGICOS 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><b>28</b></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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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><b>3</b></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><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></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><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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.

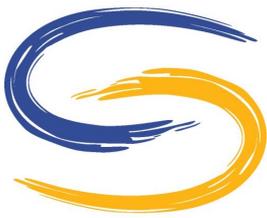
**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
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
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
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
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
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.