

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 GUIADOS CON VERDURAS</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>FOGONERO AL HORNO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 763 PROT.: 38,3 HC.: 97,8 LIP.: 21,7 AGS.: 3,6</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> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ZANAHORIAS Y GUIANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>MANZANA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 28,7 HC.: 70,5 LIP.: 24,8 AGS.: 3,8</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.

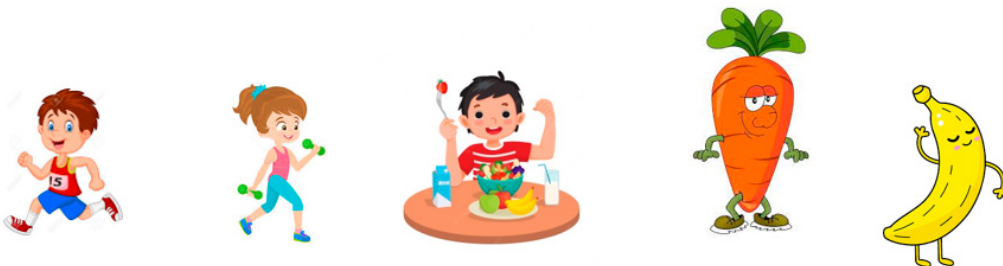
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.