

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,9 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5 HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 35,8 HC.: 89,1 LIP.: 24,5 AGS.: 4,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS SUPREMA BACALAO NOVAFRIGO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 784 PROT.: 24,6 HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,9 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,1 HC.: 86,6 LIP.: 21,8 AGS.: 7,2</p>	<p>7</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALÉRGICOS AL HUEVO Y CELIACOS</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 32,2 HC.: 99,9 LIP.: 22,6 AGS.: 4,3</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE ALÉRGICOS HUEVO Y CELIACOS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 707 PROT.: 26,8 HC.: 85,8 LIP.: 27,1 AGS.: 6,4</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 698 PROT.: 25,7 HC.: 110 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 760 PROT.: 35,8 HC.: 89,1 LIP.: 24,5 AGS.: 4,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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 	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>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,8 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 741 PROT.: 42,7 HC.: 75,5 LIP.: 25,4 AGS.: 4,9</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 37,1 HC.: 86,6 LIP.: 21,8 AGS.: 7,2</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 32,2 HC.: 99,9 LIP.: 22,6 AGS.: 4,3</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y BECHAMEL PARA ALERGIOS AL HUEVO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 734 PROT.: 30,2 HC.: 86,8 LIP.: 28,2 AGS.: 8,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS SIN HUEVO</p> <p>VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 864 PROT.: 36,5 HC.: 90,2 LIP.: 35,4 AGS.: 3,7</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,8 HC.: 72,1 LIP.: 32,4 AGS.: 9,7</p>	<p>19</p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 698 PROT.: 25,7 HC.: 110 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 727 PROT.: 44,3 HC.: 79,3 LIP.: 21,4 AGS.: 4,8</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,7 HC.: 78,4 LIP.: 30,2 AGS.: 2,4</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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,8 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 577 PROT.: 19,9 HC.: 62,4 LIP.: 25,3 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 605 PROT.: 34,1 HC.: 69,8 LIP.: 19,8 AGS.: 4,3</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5 HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 29,4 HC.: 81,9 LIP.: 28,4 AGS.: 5,8</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 764 PROT.: 40,8 HC.: 77,8 LIP.: 30,7 AGS.: 9,2</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 568 PROT.: 12 HC.: 69,7 LIP.: 23,9 AGS.: 2,7</p>
<p>17</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 700 PROT.: 28,6 HC.: 73,4 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 778 PROT.: 26,8 HC.: 99 LIP.: 28,7 AGS.: 6,7</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 670 PROT.: 28,8 HC.: 81 LIP.: 23,1 AGS.: 3,2</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1</p>	<p>27</p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 30,1 HC.: 90,9 LIP.: 21,9 AGS.: 5</p>	<p>28</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>CROQUETAS SUPREMA BACALAO NOVAFRIGO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 822 PROT.: 18,3 HC.: 93,8 LIP.: 39,2 AGS.: 3,5</p>
<p>31</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 567 PROT.: 13,1 HC.: 73,1 LIP.: 21,7 AGS.: 2,3</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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,8 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 30,8 HC.: 67,4 LIP.: 21 AGS.: 4,3</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 40,3 HC.: 83,1 LIP.: 21,4 AGS.: 7,3</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6 AGS.: 5,8</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 41 HC.: 79,5 LIP.: 23,6 AGS.: 5</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS SIN PESCADO</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 22,7 HC.: 84,2 LIP.: 27,3 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 26,8 HC.: 86,4 LIP.: 28,2 AGS.: 9,2</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 21,8 HC.: 95,2 LIP.: 29 AGS.: 2</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 782 PROT.: 38 HC.: 86,8 LIP.: 30,3 AGS.: 7,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,9 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 605 PROT.: 34,1 HC.: 69,7 LIP.: 19,7 AGS.: 7,2</p>	<p>7</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 33,2 HC.: 91,9 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 57,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 680 PROT.: 30,6 HC.: 73,8 LIP.: 26,2 AGS.: 4,5</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL SIN LECHE</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 36,1 HC.: 89,1 LIP.: 23,6 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 32,5 HC.: 86,3 LIP.: 22,5 AGS.: 3,6</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,8 LIP.: 21 AGS.: 4,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 40,3 HC.: 83,1 LIP.: 21,4 AGS.: 7,3</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5 HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p>10</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2 HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 34,3 HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p>14</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3</p>
<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 32,2 HC.: 66,7 LIP.: 32,6 AGS.: 5,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 684 PROT.: 30,8 HC.: 82,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8 HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p>24</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p>25</p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 3,2 HC.: 90,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,5</p>	<p>28</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 27 HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p>31</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</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
ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 28 HC.: 89,8 LIP.: 21 AGS.: 4,2	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 33,9 HC.: 78,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PATATAS PANADERAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 558 PROT.: 23,8 HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7	SOPA DE COCIDO COCIDO DIETA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 661 PROT.: 39,4 HC.: 77,6 LIP.: 20,1 AGS.: 7,3	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 33,2 HC.: 91,9 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6
10	11	12	13	14
ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 804 PROT.: 31,7 HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 26,6 HC.: 55,6 LIP.: 24,9 AGS.: 4,6	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 715 PROT.: 34,6 HC.: 84,1 LIP.: 25,1 AGS.: 7,1	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6 AGS.: 3
17	18	19	20	21
JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN RAGOUT DE PAVO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 33,1 HC.: 72,1 LIP.: 22,7 AGS.: 4,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 32,6 HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 739 PROT.: 36,1 HC.: 90,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,5	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 24,9 HC.: 98,3 LIP.: 18,4 AGS.: 3
24	25	26	27	28
PURÉ DE CALABACÍN LACÓN A LA GALLEGA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 30,2 HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4	PATATAS GUIADAS CON MAGRO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 38,4 HC.: 65,5 LIP.: 37,2 AGS.: 9,9	SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO DIETA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,6 HC.: 91,9 LIP.: 14,1 AGS.: 4	ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 692 PROT.: 32,6 HC.: 91,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 39 HC.: 62,9 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2
31				
LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 26,6 HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4				

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.