

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5 HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p><b>10</b></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><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>CANELONES DE ATÚN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 18,6 HC.: 79,6 LIP.: 26,9 AGS.: 7,3</p>	<p><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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><b>31</b></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.

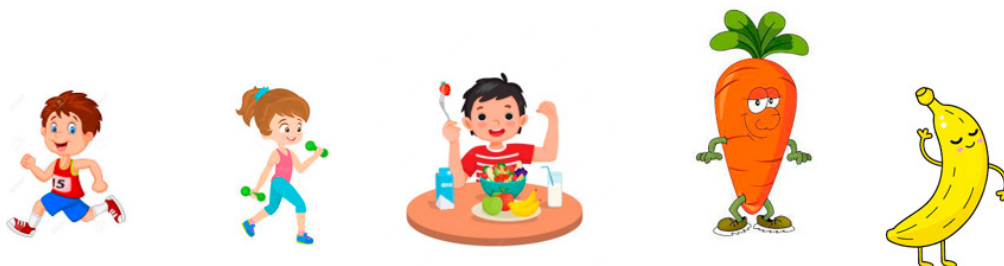
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 22,4            HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE COCIDO PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</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><b>7</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5            HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p><b>10</b></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><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 18,6            HC.: 79,6 LIP.: 26,9 AGS.: 7,3</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8            HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 34,3            HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>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><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6            HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p><b>19</b></p> <p>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2            HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>20</b></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><b>21</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELÍACOS Y HUEVO)</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8            HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2            HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 641 PROT.: 29,2            HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</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><b>27</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>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><b>28</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 784 PROT.: 24,6            HC.: 72,9 LIP.: 38,7 AGS.: 3,5</p>
<p><b>31</b></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 utilizados no contienen gluten.

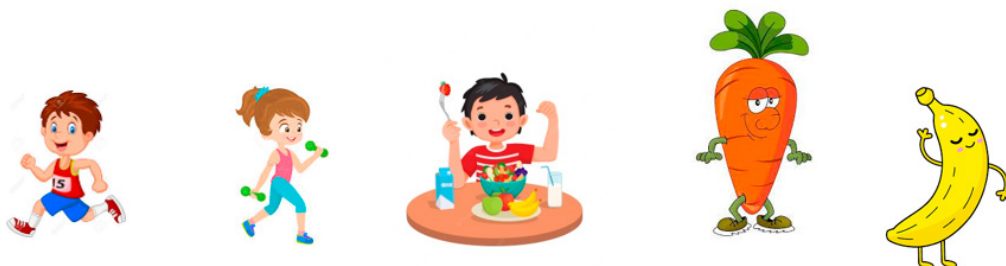
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></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><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></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><b>13</b></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><b>14</b></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><b>17</b></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><b>18</b></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><b>19</b></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><b>20</b></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><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 616 PROT.: 38,9 HC.: 51,5 LIP.: 26,3 AGS.: 5,4</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</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><b>28</b></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><b>31</b></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.



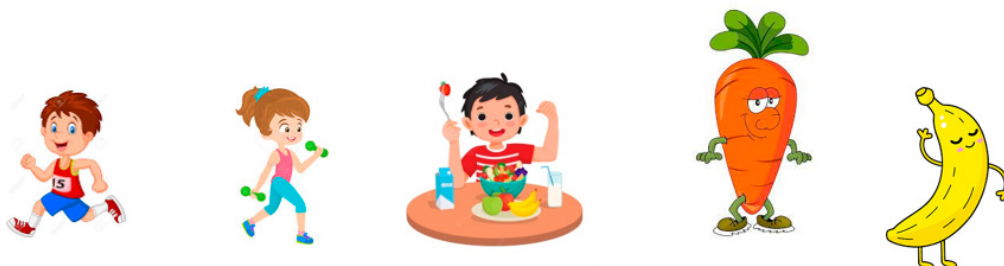
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FORMAS DE FILETE DE MERLUZA EMPANADA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 689 PROT.: 22,4 HC.: 79,2 LIP.: 28,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</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><b>7</b></p> <p>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 34,5 HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p><b>10</b></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><b>11</b></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><b>12</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 726 PROT.: 29,4 HC.: 81,9 LIP.: 28,4 AGS.: 5,8</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 40,8 HC.: 77,8 LIP.: 30,7 AGS.: 9,2</p>	<p><b>14</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 568 PROT.: 12 HC.: 69,7 LIP.: 23,9 AGS.: 2,7</p>
<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 28,6 HC.: 73,4 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 778 PROT.: 26,8 HC.: 99 LIP.: 28,7 AGS.: 6,7</p>	<p><b>19</b></p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 685 PROT.: 29,2 HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>20</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 670 PROT.: 28,8 HC.: 81 LIP.: 23,1 AGS.: 3,2</p>	<p><b>21</b></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><b>24</b></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><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 29,2 HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO SIN GARBANZOS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</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><b>28</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>CROQUETAS SUPREMA BACALAO NOVAFRIGO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 18,3 HC.: 93,8 LIP.: 39,2 AGS.: 3,5</p>
<p><b>31</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA 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.

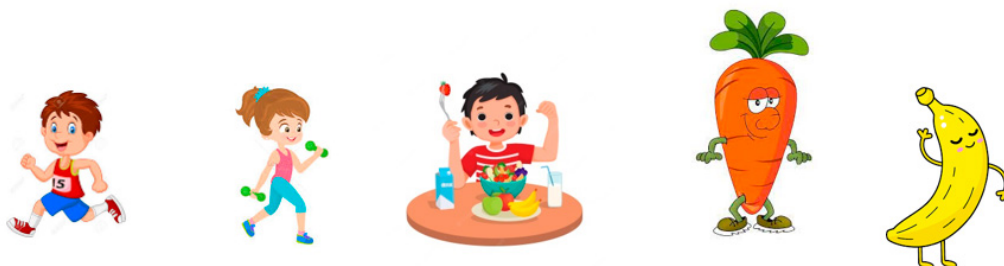
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



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

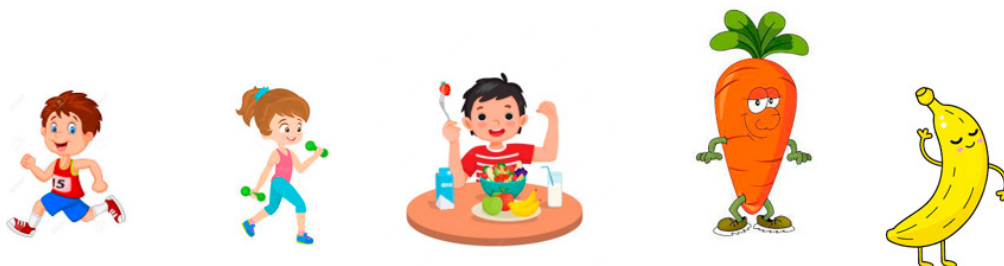
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 33,2  HC.: 91,9 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7  HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2  HC.: 57,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8  HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA</p> <p>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><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>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><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6  HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p><b>19</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2  HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>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><b>21</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8  HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2  HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 620 PROT.: 28,9  HC.: 54,3 LIP.: 30 AGS.: 5,9</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>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><b>28</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 27  HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p><b>31</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>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

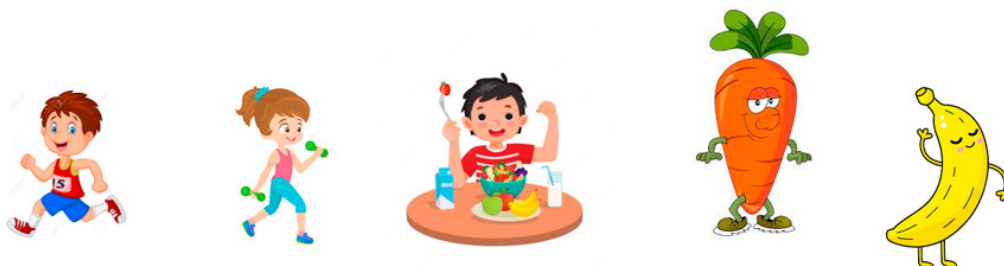
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
 <p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></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><b>5</b></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><b>6</b></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><b>7</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 34,5  HC.: 91,9 LIP.: 20,7 AGS.: 3,4</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7  HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 21,2  HC.: 59,2 LIP.: 29,6 AGS.: 5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8  HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 34,3  HC.: 83,1 LIP.: 28 AGS.: 0,6</p>	<p><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>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><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6  HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p><b>19</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2  HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>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><b>21</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 27,8  HC.: 102 LIP.: 25,5 AGS.: 3,8</p>
<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2  HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 641 PROT.: 29,2  HC.: 51,8 LIP.: 33,3 AGS.: 8,3</p>	<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>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><b>28</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 27  HC.: 59 LIP.: 26,9 AGS.: 4,2</p>
<p><b>31</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>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.



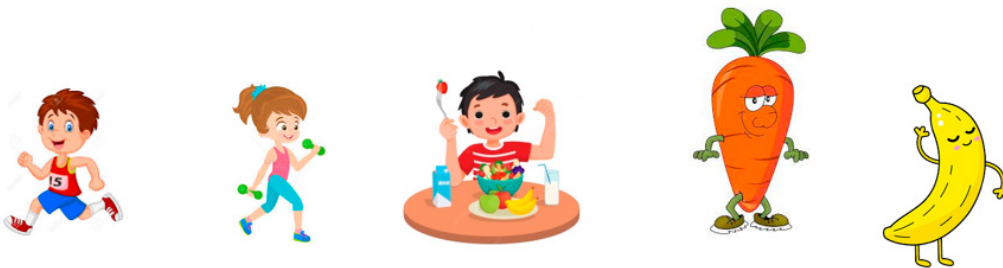
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></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><b>5</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 558 PROT.: 23,8  HC.: 70,9 LIP.: 17 AGS.: 2,7</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 39,4  HC.: 77,6 LIP.: 20,1 AGS.: 7,3</p>	<p><b>7</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>BACALAO EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 33,2  HC.: 91,9 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>
<p><b>10</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 31,7  HC.: 96,8 LIP.: 30,1 AGS.: 6,2</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 26,6  HC.: 55,6 LIP.: 24,9 AGS.: 4,6</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 37,8  HC.: 88,9 LIP.: 27 AGS.: 4,3</p>	<p><b>13</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 34,6  HC.: 84,1 LIP.: 25,1 AGS.: 7,1</p>	<p><b>14</b></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><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>RAGOUT DE PAVO</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 33,1  HC.: 72,1 LIP.: 22,7 AGS.: 4,8</p>	<p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 32,6  HC.: 76,8 LIP.: 24,3 AGS.: 4,8</p>	<p><b>19</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 685 PROT.: 29,2  HC.: 102 LIP.: 14,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 739 PROT.: 36,1  HC.: 90,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,5</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 679 PROT.: 24,9  HC.: 98,3 LIP.: 18,4 AGS.: 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA</p> <p>PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 30,2  HC.: 76,3 LIP.: 23,1 AGS.: 5,4</p>	<p><b>25</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 563 PROT.: 25,2  HC.: 51,9 LIP.: 26,3 AGS.: 5,9</p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>COCIDO DIETA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 34,6  HC.: 91,9 LIP.: 14,1 AGS.: 4</p>	<p><b>27</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 32,6  HC.: 91,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,8</p>	<p><b>28</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 695 PROT.: 39  HC.: 62,9 LIP.: 26,9 AGS.: 5,2</p>
<p><b>31</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 707 PROT.: 26,6  HC.: 88,1 LIP.: 22,7 AGS.: 2,4</p>				

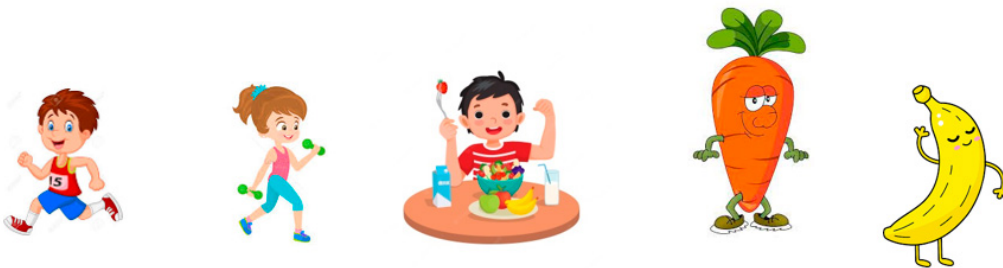
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.