

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 44,7 HC.: 69,6 LIP.: 21,9 AGS.: 4,7	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI DE JAMÓN Y QUESO SAN JACOBO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 886 PROT.: 35,9 HC.: 90,1 LIP.: 40,8 AGS.: 10,9
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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.

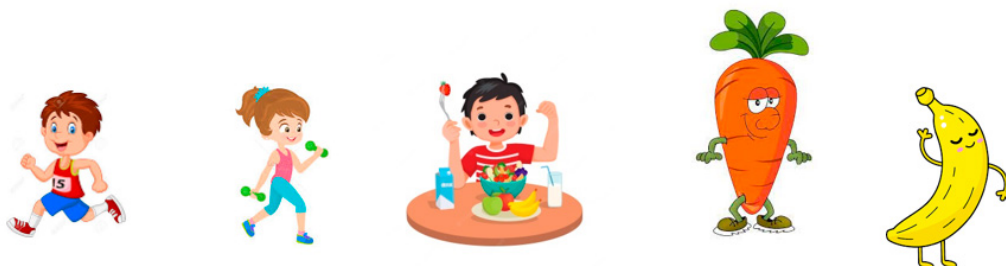
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 33,5 HC.: 98,6 LIP.: 20,7 AGS.: 5,4	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 43,1 HC.: 86,2 LIP.: 22,8 AGS.: 4,6	4 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 725 PROT.: 28,2 HC.: 88,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA CELIACOS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 48,6 HC.: 68,9 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO SIN GLUTEN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO APTA CELIACOS Y ALERGICOS AL HUEVO MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 761 PROT.: 25,8 HC.: 107 LIP.: 23,6 AGS.: 4,6	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 772 PROT.: 38,1 HC.: 86 LIP.: 29,1 AGS.: 7,6	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO SIN GLUTEN LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 42,4 HC.: 83,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,6	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 30,1 HC.: 87,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5,7	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

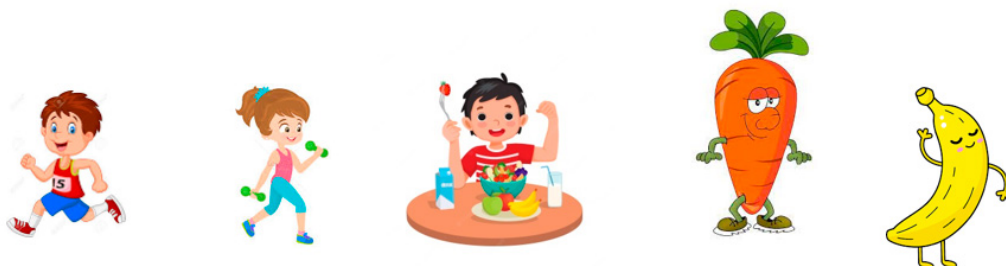
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 33,5 HC.: 98,6 LIP.: 20,7 AGS.: 5,9	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 43,1 HC.: 86,2 LIP.: 22,8 AGS.: 4,6	4 ESPAGUETIS CON TOMATE ALÉRGICOS HUEVO Y CELIACOS POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 725 PROT.: 28,2 HC.: 88,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 48,6 HC.: 68,9 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 762 PROT.: 25,7 HC.: 106 LIP.: 23,5 AGS.: 4,7	12 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 772 PROT.: 38,1 HC.: 86 LIP.: 29,1 AGS.: 7,6	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 42,4 HC.: 83,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,6	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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

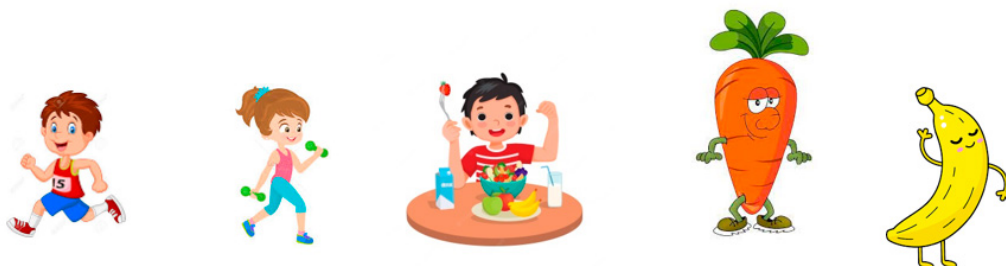
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISANTES LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 34,2 HC.: 98,2 LIP.: 22,3 AGS.: 5,5	3 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 556 PROT.: 12,4 HC.: 72,1 LIP.: 21,5 AGS.: 2,3	4 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 18 AGS.: 3,9	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 551 PROT.: 26,4 HC.: 53,8 LIP.: 23,8 AGS.: 4,7	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 697 PROT.: 29,1 HC.: 93,7 LIP.: 20,3 AGS.: 2,8	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 BRECOL SALTEADO CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 18,9 HC.: 68,9 LIP.: 24,3 AGS.: 3,2	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 720 PROT.: 41,3 HC.: 64,5 LIP.: 31,8 AGS.: 9,8
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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

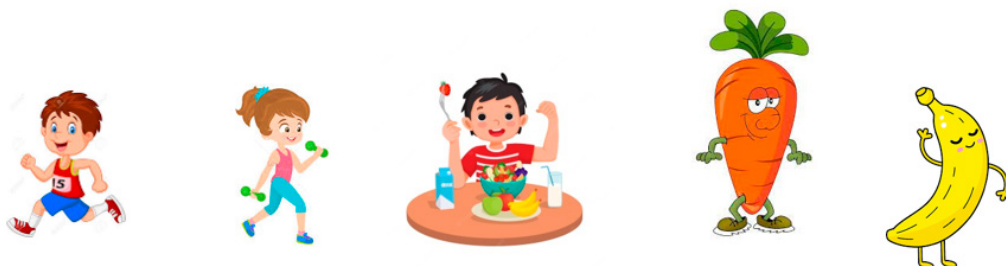
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo o fruta 
Lácteo 	Fruta 

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 604 PROT.: 29,9 HC.: 55,7 LIP.: 24,9 AGS.: 6,2	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 34,1 HC.: 81,5 LIP.: 23,3 AGS.: 5	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE CARNE FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 822 PROT.: 41,1 HC.: 91,1 LIP.: 30,9 AGS.: 7,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 38 HC.: 70,9 LIP.: 27,5 AGS.: 6,5	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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

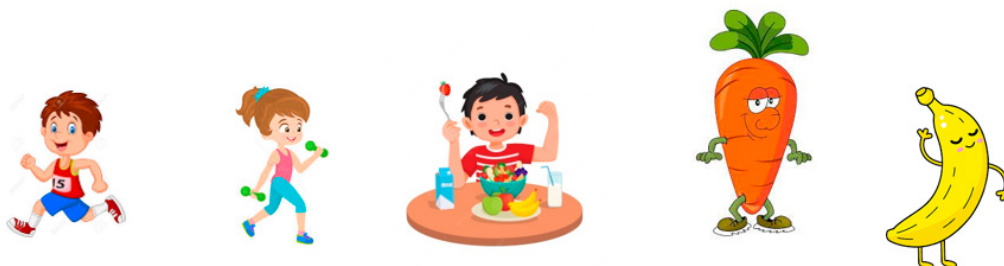
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 712 PROT.: 31,7 HC.: 80,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 677 PROT.: 44,5 HC.: 65,8 LIP.: 21 AGS.: 2,9	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 716 PROT.: 30,1 HC.: 96,4 LIP.: 20,5 AGS.: 2,9	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 687 PROT.: 23 HC.: 82,3 LIP.: 26,9 AGS.: 4,7	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 786 PROT.: 38,9 HC.: 91,4 LIP.: 27,7 AGS.: 5,4	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR DE SOJA KCAL.: 725 PROT.: 33,9 HC.: 75,6 LIP.: 28,3 AGS.: 3,8	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 720 PROT.: 41,3 HC.: 64,5 LIP.: 31,8 AGS.: 9,8
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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

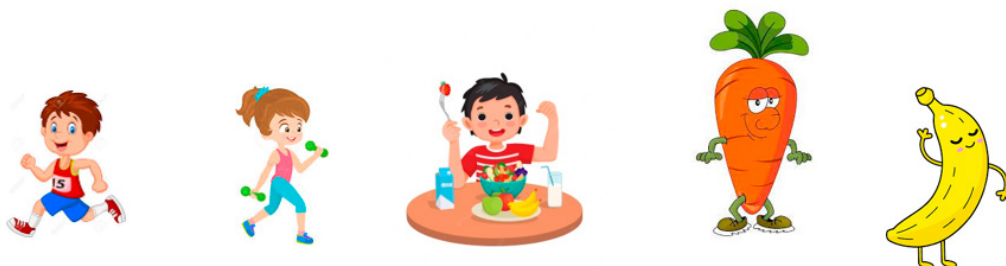
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 44,7 HC.: 69,6 LIP.: 21,9 AGS.: 4,7	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 697 PROT.: 29,1 HC.: 93,7 LIP.: 20,3 AGS.: 2,8	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,9 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

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

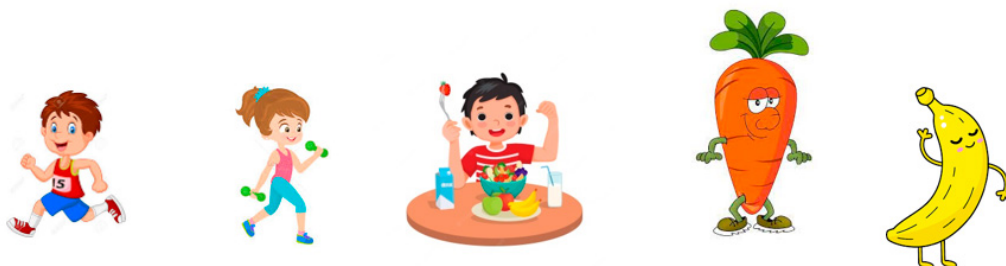
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ TRES DELICIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5	3 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 29,4 HC.: 86,6 LIP.: 22,8 AGS.: 4,3	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 712 PROT.: 31,7 HC.: 80,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 640 PROT.: 49,1 HC.: 61,4 LIP.: 17,6 AGS.: 3	6 PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO MAGRO CON TOMATE PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 35,3 HC.: 76,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,9
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 21,6 HC.: 79,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,3	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 646 PROT.: 26,4 HC.: 87,7 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 681 PROT.: 23,1 HC.: 87,3 LIP.: 24,9 AGS.: 4,8	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 28,7 HC.: 83,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 719 PROT.: 34 HC.: 80,6 LIP.: 26,5 AGS.: 4	20 PANINI DE JAMÓN Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 665 PROT.: 33 HC.: 65,9 LIP.: 28,4 AGS.: 3,9
23 	24 	25 	26 	27 
30 				

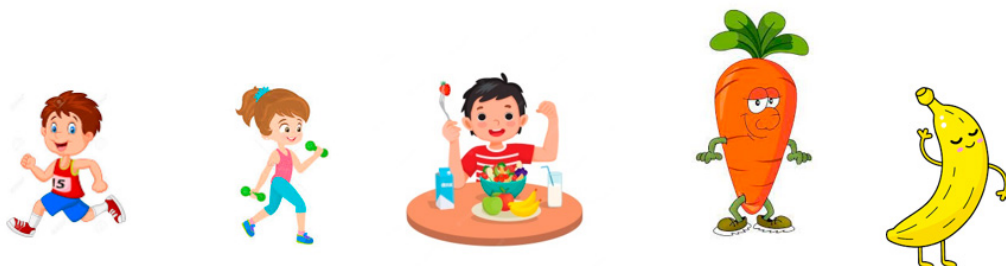
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com