

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 758 PROT.: 35,1 HC.: 99,7 LIP.: 22,5 AGS.: 5,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6</p>	<p>4</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8</p>	<p>5</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 44,7 HC.: 69,6 LIP.: 21,9 AGS.: 4,7</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN GAZPACHO</p> <p>MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6</p>
<p>9</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7</p>	<p>11</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA FRITA EMSPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8</p>
<p>16</p> <p>PURÉ DE VERDURAS GAZPACHO</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6</p>	<p>17</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7</p>	<p>19</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>FILETE DE PAVO EN SALSA DE MANZANA ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 635 PROT.: 24,3 HC.: 80,1 LIP.: 22 AGS.: 3,8</p>
<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 	<p>27</p> 
<p>30</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.