

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	PURÉ DE CALABAZA  MERLUZA FRITA EMPANADA PATATAS FRITAS  FRUTA  KCAL.: 673 PROT.: 27 HC.: 80,4 LIP.: 24,2 AGS.: 3,4	ENSALADA DE GARBANZOS  POLLO ASADO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO  FRUTA  KCAL.: 789 PROT.: 42,4 HC.: 72 LIP.: 33 AGS.: 7,4	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ  YOGUR NATURAL  KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 77,2 LIP.: 28,8 AGS.: 6,6	ARROZ CON VERDURITAS  ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA  KCAL.: 645 PROT.: 21,5 HC.: 97,2 LIP.: 16,8 AGS.: 2,7
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  POLLO ASADO PATATAS PANADERAS  FRUTA  KCAL.: 646 PROT.: 29,6 HC.: 67,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  LOMO FRESCO EN SALSAS DE CEBOLLA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO  FRUTA  KCAL.: 653 PROT.: 40,2 HC.: 68,8 LIP.: 19 AGS.: 4,5	ARROZ TRES DELICIAS  MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA  FRUTA ECOLÓGICA  KCAL.: 716 PROT.: 27,7 HC.: 94,7 LIP.: 23,1 AGS.: 4,4	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL  YOGUR NATURAL  KCAL.: 801 PROT.: 47,1 HC.: 69,8 LIP.: 33,2 AGS.: 7,4	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ  KCAL.: 728 PROT.: 20,9 HC.: 98,7 LIP.: 24,7 AGS.: 3
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
GARBANZOS ESTOFADOS  MERLUZA FRITA EMPANADA TOMATE ALIÑADO  FRUTA  KCAL.: 702 PROT.: 35,9 HC.: 84,9 LIP.: 20,5 AGS.: 2,8	ARROZ CON TOMATE  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA  FRUTA  KCAL.: 673 PROT.: 28,4 HC.: 89 LIP.: 21,1 AGS.: 4,2	LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ INTEGRAL  TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA  FRUTA ECOLÓGICA  KCAL.: 722 PROT.: 32,7 HC.: 75,1 LIP.: 28 AGS.: 6,6	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  ABADEJO EN SALSAS VERDES GUIANTES AL VAPOR  YOGUR NATURAL  KCAL.: 649 PROT.: 33,9 HC.: 83,2 LIP.: 17,8 AGS.: 4,5	PURÉ DE ZANAHORIA  FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA MIXTA  FRUTA  KCAL.: 666 PROT.: 24,9 HC.: 94 LIP.: 19,1 AGS.: 1
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
SOPA DE FIDEOS  POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO FRESCO  FRUTA  KCAL.: 662 PROT.: 32,7 HC.: 74,3 LIP.: 24,2 AGS.: 6	PURÉ DE CALABAZA  MAGRO EN SALSAS PATATAS FRITAS A CUADROS  FRUTA  KCAL.: 710 PROT.: 32,8 HC.: 71,9 LIP.: 29,4 AGS.: 6	ENSALADA DE ARROZ  BACALAO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS  FRUTA ECOLÓGICA  KCAL.: 790 PROT.: 39,9 HC.: 97,7 LIP.: 24,5 AGS.: 4,3	ENSALADA DE ALUBIAS  TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 620 PROT.: 23,2 HC.: 60,2 LIP.: 28,1 AGS.: 5	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN  FILETE DE PAVO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO  FRUTA  KCAL.: 700 PROT.: 34,5 HC.: 76,3 LIP.: 26,4 AGS.: 5,3	ARROZ CON VERDURITAS  MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE COL  FRUTA  KCAL.: 775 PROT.: 22,9 HC.: 86,5 LIP.: 35,5 AGS.: 7,5	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  LOMO EN SALSAS DE MANZANA PATATAS FRITAS  FRUTA ECOLÓGICA  KCAL.: 641 PROT.: 30,8 HC.: 70,2 LIP.: 23,6 AGS.: 5	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 661 PROT.: 34 HC.: 54,6 LIP.: 32,3 AGS.: 6,8	

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.