

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 438 PROT.: 14,3 HC.: 43 LIP.: 21,2 AGS.: 5,7	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 468 PROT.: 13 HC.: 69,2 LIP.: 13,8 AGS.: 2,2	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 426 PROT.: 15,4 HC.: 45,3 LIP.: 18,8 AGS.: 4	<b>11</b> MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 545 PROT.: 23,5 HC.: 60,7 LIP.: 21,3 AGS.: 4,5	<b>12</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 475 PROT.: 15,1 HC.: 55 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 344 PROT.: 14,1 HC.: 71,6 LIP.: 21 AGS.: 1,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 371 PROT.: 11,8 HC.: 38 LIP.: 17,5 AGS.: 3	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 464 PROT.: 17 HC.: 48,5 LIP.: 19,2 AGS.: 2,1	<b>18</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 536 PROT.: 20,4 HC.: 62,7 LIP.: 21,2 AGS.: 5,3	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 548 PROT.: 23,6 HC.: 65,7 LIP.: 17,6 AGS.: 2,7
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 561 PROT.: 19,5 HC.: 71,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,9	<b>23</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 467 PROT.: 18,9 HC.: 56,6 LIP.: 15,7 AGS.: 2,1	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 508 PROT.: 13,8 HC.: 66,4 LIP.: 19,7 AGS.: 2,3	<b>25</b> LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 461 PROT.: 25,8 HC.: 45,2 LIP.: 17,1 AGS.: 4,4	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 460 PROT.: 15,7 HC.: 63,7 LIP.: 13,8 AGS.: 2
<b>29</b> PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 452 PROT.: 12,9 HC.: 41,6 LIP.: 24,1 AGS.: 6,3	<b>30</b> ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO AL HORNO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 471 PROT.: 20,2 HC.: 64,3 LIP.: 13 AGS.: 2,4			

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 1-3 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
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 699 PROT.: 33,8 HC.: 82,1 LIP.: 24,6 AGS.: 4,9	<b>12</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS HAMBURGUESA (ALERGIAS) EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	<b>18</b> CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,5 AGS.: 8,1	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELIACOS Y HUEVO ) ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38 HC.: 84 LIP.: 29 AGS.: 4,3
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS ABADEJO EMPANADO ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 31,9 HC.: 87,5 LIP.: 21,7 AGS.: 3	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA (HUEVO Y GLUTEN) ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 26 HC.: 93,5 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ( CELIACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 25,5 HC.: 92,2 LIP.: 21,1 AGS.: 4,4			

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 699 PROT.: 33,8 HC.: 82,1 LIP.: 24,6 AGS.: 4,8	<b>12</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 30,6 HC.: 68,3 LIP.: 32,8 AGS.: 9,3
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 663 PROT.: 39,5 HC.: 65,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,7	<b>18</b> MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,4 LIP.: 30,4 AGS.: 8,2	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO EMPANADO ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 31,9 HC.: 87,5 LIP.: 21,7 AGS.: 3	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7 AGS.: 5,2	<b>25</b> LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA (HUEVO Y GLUTEN) ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 26 HC.: 93,5 LIP.: 28,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ( CELIACOS Y HUEVO) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 680 PROT.: 25,5 HC.: 92,2 LIP.: 21,1 AGS.: 4,4			

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
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES) BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 689 PROT.: 37,4 HC.: 74,9 LIP.: 24,6 AGS.: 4,9	<b>12</b> PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 21,6 HC.: 70,1 LIP.: 27,2 AGS.: 4,1
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS HAMBURGUESA (ALERGIAS) EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 588 PROT.: 21,3 HC.: 60,1 LIP.: 27,3 AGS.: 8,6	<b>18</b> MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	<b>19</b> SOPA DE ESTRELLITAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 630 PROT.: 26,9 HC.: 74,1 LIP.: 22,7 AGS.: 3,3
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y BECHAMEL ABADEJO EMPANADO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 30,1 HC.: 97,8 LIP.: 22,1 AGS.: 5,4	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO POLLO ASADO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 596 PROT.: 33,3 HC.: 50,2 LIP.: 27,2 AGS.: 6,7	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 677 PROT.: 29,5 HC.: 87,7 LIP.: 20,9 AGS.: 4,5			

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
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 687 PROT.: 36,9 HC.: 69,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,5	<b>12</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	<b>18</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,9 HC.: 77,3 LIP.: 27 AGS.: 5,9
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 38,6 HC.: 73,2 LIP.: 27,9 AGS.: 5,1	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 684 PROT.: 16,7 HC.: 98,2 LIP.: 22,1 AGS.: 2,4
<b>29</b> PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 36 HC.: 80,7 LIP.: 25,1 AGS.: 6			

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>
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 675 PROT.: 37,7 HC.: 70,9 LIP.: 23,7 AGS.: 3	<b>12</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	<b>18</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 683 PROT.: 30,6 HC.: 74,4 LIP.: 26,2 AGS.: 4,5	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 32,5 HC.: 85,4 LIP.: 21,5 AGS.: 2,9	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACIN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 707 PROT.: 47,5 HC.: 61,5 LIP.: 25,2 AGS.: 4,6	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 624 PROT.: 26,1 HC.: 83,4 LIP.: 18 AGS.: 2,6			

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
<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 21,9 HC.: 54,1 LIP.: 31,3 AGS.: 9,8	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 689 PROT.: 37,4 HC.: 74,9 LIP.: 24,6 AGS.: 4,9	<b>12</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 22,4 HC.: 82,3 LIP.: 23,1 AGS.: 2,2
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 28,6 HC.: 63,5 LIP.: 31,3 AGS.: 5,6	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	<b>18</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 716 PROT.: 31,6 HC.: 78,4 LIP.: 28,6 AGS.: 7,2	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 38,1 HC.: 84,4 LIP.: 28,8 AGS.: 4,3
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 32,5 HC.: 85,4 LIP.: 21,5 AGS.: 2,9	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 40,8 HC.: 71,4 LIP.: 25,4 AGS.: 6,3	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 21,1 AGS.: 4,4			

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**

<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 
<b>8</b> PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 24,7 HC.: 71,9 LIP.: 31,5 AGS.: 9,9	<b>9</b> ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE PAVO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 27,5 HC.: 95 LIP.: 21,4 AGS.: 3,9	<b>10</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 34,4 HC.: 74,2 LIP.: 30,4 AGS.: 7,2	<b>11</b> MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO BACALAO CON TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 669 PROT.: 37,8 HC.: 74,1 LIP.: 21,7 AGS.: 3,2	<b>12</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 621 PROT.: 25,5 HC.: 68,7 LIP.: 22,9 AGS.: 4
<b>15</b> ARROZ BLANCO CON TOMATE Y VERDURAS BURGUER MEAT A LA PLANCHA EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 842 PROT.: 24,8 HC.: 106 LIP.: 33,1 AGS.: 2,9	<b>16</b> PURÉ DE CALABAZA POLLO ASADO PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 29 HC.: 65,3 LIP.: 26,4 AGS.: 5,1	<b>17</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 610 PROT.: 25,8 HC.: 66 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	<b>18</b> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 677 PROT.: 30,7 HC.: 79,4 LIP.: 24,2 AGS.: 4,6	<b>19</b> LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 35,2 HC.: 80,8 LIP.: 21,7 AGS.: 3,5
<b>22</b> PURÉ DE VERDURAS MAGRO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 32,4 HC.: 75,1 LIP.: 24,7 AGS.: 5,4	<b>23</b> GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 29,7 HC.: 76,5 LIP.: 19,5 AGS.: 2,8	<b>24</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 22,7 HC.: 94,4 LIP.: 24,7 AGS.: 5	<b>25</b> LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA POLLO ASADO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 700 PROT.: 47,6 HC.: 66,5 LIP.: 23,2 AGS.: 4,7	<b>26</b> ESPIRALES EN SALSA DE ZANAHORIA ATÚN CON TOMATE ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 29,6 HC.: 86,3 LIP.: 29,1 AGS.: 5,5
<b>29</b> PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 31,7 AGS.: 6,5	<b>30</b> ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 624 PROT.: 26,1 HC.: 83,4 LIP.: 18 AGS.: 2,6			

## 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.