

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.