

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 457 PROT.: 13,3 HC.: 54,3 LIP.: 19,2 AGS.: 6,5	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 610 PROT.: 21,2 HC.: 70,6 LIP.: 26,3 AGS.: 5,8	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 402 PROT.: 19,6 HC.: 49 LIP.: 11,4 AGS.: 1,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 412 PROT.: 18,3 HC.: 46,6 LIP.: 15,2 AGS.: 3,2	7 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 455 PROT.: 20,8 HC.: 46,5 LIP.: 17,6 AGS.: 3,9	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 441 PROT.: 15,8 HC.: 63,6 LIP.: 11,7 AGS.: 1,7	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 442 PROT.: 24,8 HC.: 43,8 LIP.: 16,4 AGS.: 4,3	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 516 PROT.: 19,1 HC.: 70,4 LIP.: 15,7 AGS.: 2
13 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 523 PROT.: 19,8 HC.: 50,7 LIP.: 23,9 AGS.: 6	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 558 PROT.: 17,8 HC.: 80,1 LIP.: 17,2 AGS.: 3,3	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 433 PROT.: 20,3 HC.: 47,3 LIP.: 15,5 AGS.: 2,7	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 492 PROT.: 23,4 HC.: 43,3 LIP.: 23,5 AGS.: 5,8	17 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 450 PROT.: 18,5 HC.: 56,1 LIP.: 13,5 AGS.: 2,1
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 438 PROT.: 15,6 HC.: 53,7 LIP.: 14,9 AGS.: 1,8	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 387 PROT.: 14 HC.: 44,6 LIP.: 15,2 AGS.: 2,6	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 474 PROT.: 16,1 HC.: 72,9 LIP.: 11,9 AGS.: 2,2	23 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 437 PROT.: 24,5 HC.: 60,4 LIP.: 8,9 AGS.: 3	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 475 PROT.: 18,7 HC.: 66,3 LIP.: 13,3 AGS.: 1,7
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 454 PROT.: 11,5 HC.: 47,3 LIP.: 22,8 AGS.: 1,8	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 505 PROT.: 16,2 HC.: 65 LIP.: 18,1 AGS.: 4,6	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 404 PROT.: 18,7 HC.: 46,7 LIP.: 12,7 AGS.: 1,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 462 PROT.: 19,4 HC.: 51,2 LIP.: 19,4 AGS.: 4,9	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 523 PROT.: 19,8 HC.: 50,7 LIP.: 23,9 AGS.: 6

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.

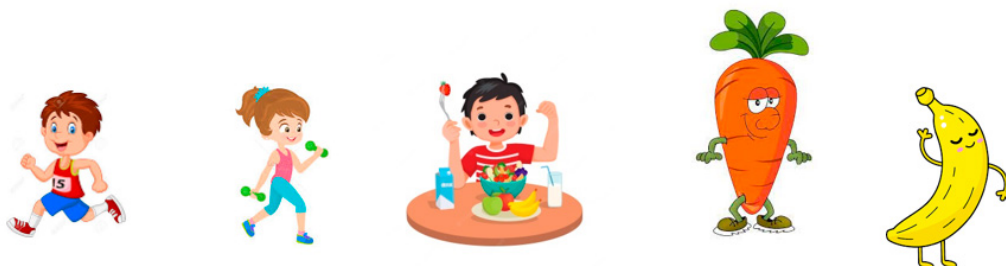
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS