

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 631 PROT.: 26,4 HC.: 84,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 34,9 HC.: 90,4 LIP.: 20,8 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 86,7 LIP.: 30,1 AGS.: 7,5	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

Pan integral todos los martes y 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.

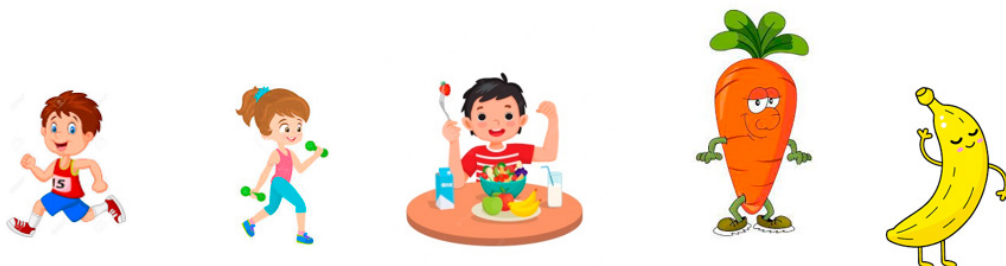
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 644 PROT.: 22,9 HC.: 92,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1	24 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 748 PROT.: 32,9 HC.: 98,4 LIP.: 22,7 AGS.: 4,3
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON BECHAMEL PARA CELIACOS Y ALERGIOS AL HUEVO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 31 AGS.: 7,1	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA (APTA PARA CELIACOS Y HUEVO) TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

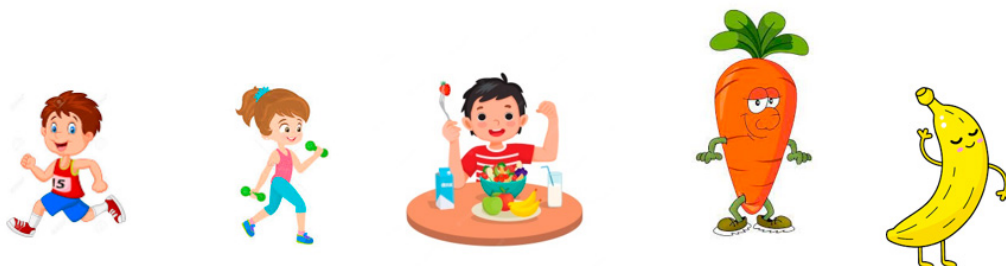
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten), patatas 	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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 870 PROT.: 32,1 HC.: 103 LIP.: 35,1 AGS.: 11,4	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 40,7 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 5,6	8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 644 PROT.: 22,9 HC.: 92,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 43,5 HC.: 73,1 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 663 PROT.: 29,3 HC.: 96,2 LIP.: 16,1 AGS.: 2,9	23 SOPA DE COCIDO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9	24 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 748 PROT.: 32,9 HC.: 98,4 LIP.: 22,7 AGS.: 4,3
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,3 HC.: 87,1 LIP.: 26 AGS.: 6,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.

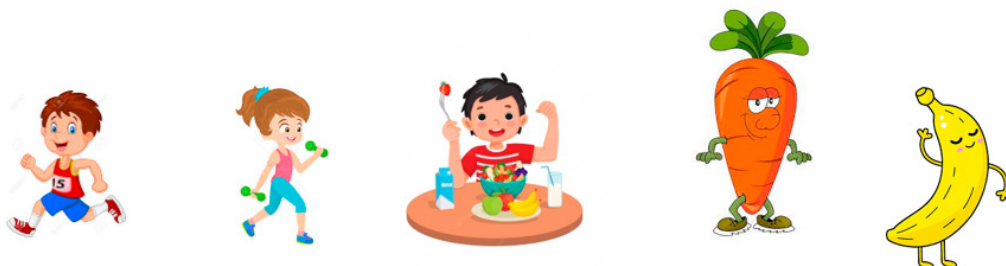
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES) MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 25,6 HC.: 84,2 LIP.: 17,5 AGS.: 2,7
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 29,2 HC.: 97,4 LIP.: 26,4 AGS.: 5,7	8 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 631 PROT.: 26,4 HC.: 84,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 737 PROT.: 34 HC.: 72,4 LIP.: 32,2 AGS.: 7,5	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 MACARRONES ECOLÓGICOS CON VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 30,9 HC.: 101 LIP.: 20,5 AGS.: 3,1
20 MACARRONES ECOLÓGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES) TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 12 HC.: 98,8 LIP.: 24,7 AGS.: 2,6	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISANTES MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 673 PROT.: 30 HC.: 94,8 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE COCIDO COCIDO SIN GARBANZOS YOGUR NATURAL KCAL.: 681 PROT.: 39 HC.: 76,6 LIP.: 23 AGS.: 9	24 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 34,9 HC.: 90,4 LIP.: 20,8 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES ECOLÓGICOS CON BECHAMEL Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 86,7 LIP.: 30,1 AGS.: 7,5	29 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 548 PROT.: 24,8 HC.: 63,8 LIP.: 19,3 AGS.: 3	30 PAELLA MIXTA (LEGUMBRES) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,8 HC.: 62,4 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 22,2 HC.: 56,9 LIP.: 38,9 AGS.: 11

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.

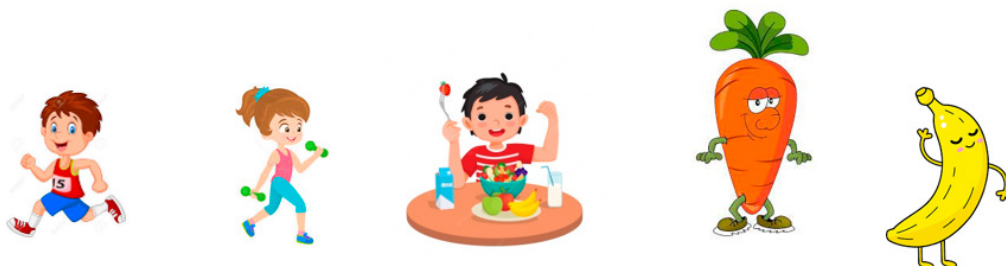
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 730 PROT.: 26,4 HC.: 86,3 LIP.: 29,7 AGS.: 8,1	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 40,5 HC.: 66,7 LIP.: 22 AGS.: 4,4
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BURGUER MEAT A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 24,7 HC.: 85,7 LIP.: 29,8 AGS.: 2,2	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 14,3 HC.: 85,7 LIP.: 19,8 AGS.: 1,8
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN TORTILLA FRANCESA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 23,8 HC.: 96,8 LIP.: 32,7 AGS.: 4,7	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 37,6 HC.: 82,7 LIP.: 26,6 AGS.: 5
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS ESCALOPE DE TERNERA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 33,7 HC.: 97 LIP.: 31,4 AGS.: 6,9	23 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 36,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,1 AGS.: 5,9
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 86,7 LIP.: 30,1 AGS.: 7,5	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 39,6 HC.: 62,4 LIP.: 21,2 AGS.: 4,3	30 ARROZ CON MAGRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 35,5 HC.: 62 LIP.: 31,9 AGS.: 8,7	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.

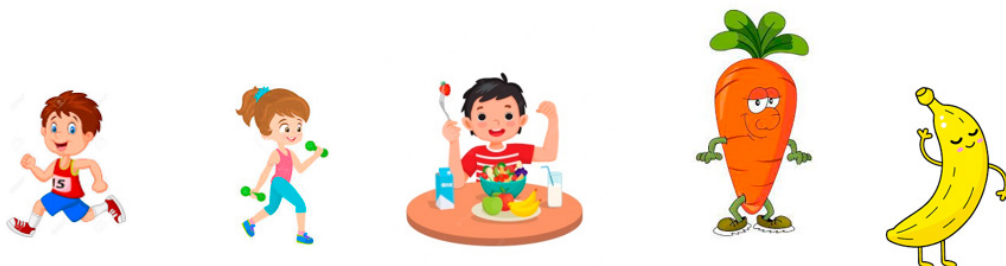
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 744 PROT.: 27,3 HC.: 98,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,2	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 631 PROT.: 26,4 HC.: 84,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA KCAL.: 678 PROT.: 42,9 HC.: 61,5 LIP.: 24,1 AGS.: 4	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR DE SOJA KCAL.: 672 PROT.: 38,9 HC.: 60,7 LIP.: 27 AGS.: 5,5	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 33,6 HC.: 90,4 LIP.: 19,3 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 21,7 HC.: 85,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 684 PROT.: 41,8 HC.: 58,6 LIP.: 29,6 AGS.: 5,7	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche

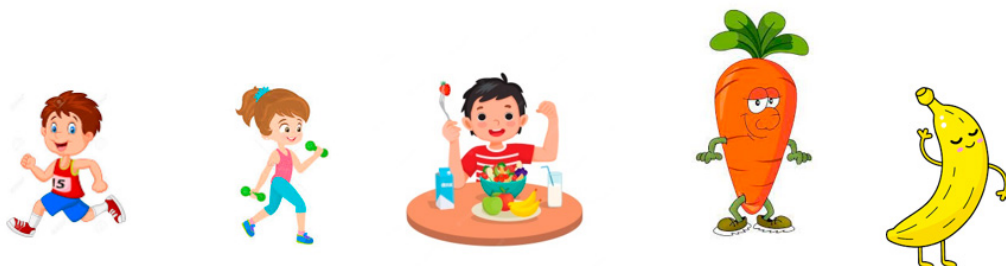
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 631 PROT.: 26,4 HC.: 84,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 34,9 HC.: 90,4 LIP.: 20,8 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 86,7 LIP.: 30,1 AGS.: 7,5	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

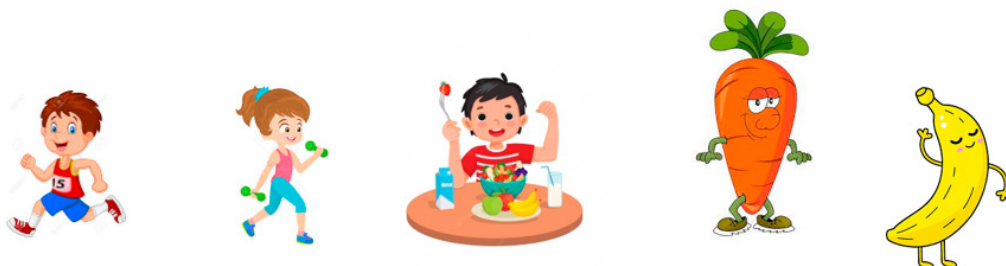
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 621 PROT.: 30,2 HC.: 72,3 LIP.: 20,9 AGS.: 4,3	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 631 PROT.: 26,4 HC.: 84,3 LIP.: 18,1 AGS.: 2,6	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 672 PROT.: 43 HC.: 66,5 LIP.: 22,1 AGS.: 4,1	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 610 PROT.: 36,2 HC.: 76,7 LIP.: 15,2 AGS.: 2,1
13 	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN GALLO SAN PEDRO EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 722 PROT.: 38,4 HC.: 78,7 LIP.: 25,8 AGS.: 6,1	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE COCIDO COCIDO DIETA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 717 PROT.: 39,3 HC.: 102 LIP.: 14,6 AGS.: 4,7	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 33,6 HC.: 90,4 LIP.: 19,3 AGS.: 2,6
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22,1 HC.: 86,1 LIP.: 29,3 AGS.: 1,6	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 21,7 HC.: 85,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 593 PROT.: 32,6 HC.: 65,9 LIP.: 17,2 AGS.: 2,7	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 678 PROT.: 41,9 HC.: 63,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5,8	31 GARBANZOS ESTOFADOS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 825 PROT.: 32,5 HC.: 73,4 LIP.: 40 AGS.: 10,9

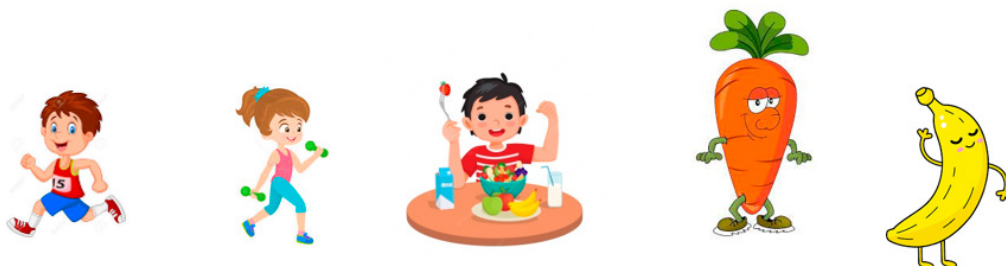
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com