

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 30,6 HC.: 102 LIP.: 22,7 AGS.: 3,9	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,6 HC.: 68 LIP.: 27 AGS.: 7,1	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 33,1 HC.: 67,5 LIP.: 20 AGS.: 2,5	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 502 PROT.: 15 HC.: 67,4 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8	<b>19</b> MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 722 PROT.: 36,4 HC.: 76,4 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA CANELONES DE CARNE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 27,2 HC.: 76,6 LIP.: 33,8 AGS.: 3,2	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 749 PROT.: 29,1 HC.: 106 LIP.: 21,2 AGS.: 3,6	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 795 PROT.: 53,9 HC.: 78,4 LIP.: 27,2 AGS.: 8	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 547 PROT.: 32,9 HC.: 54,3 LIP.: 19,8 AGS.: 4,7	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 30,6 HC.: 102 LIP.: 22,7 AGS.: 3,9	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS (ALERGIAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,2 HC.: 71,6 LIP.: 35,5 AGS.: 7,7	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,6 HC.: 68 LIP.: 27 AGS.: 7,1	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 29,9 HC.: 65,7 LIP.: 24,3 AGS.: 4,7	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 582 PROT.: 11,3 HC.: 91,6 LIP.: 16,9 AGS.: 1,4	<b>19</b> MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 757 PROT.: 28,5 HC.: 108 LIP.: 21,4 AGS.: 3,7	<b>26</b> ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 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>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22,5 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 28,5 HC.: 103 LIP.: 21,2 AGS.: 3,4	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 735 PROT.: 43,5 HC.: 65,6 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,6 HC.: 68 LIP.: 27 AGS.: 7,1	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL LIMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 36,8 HC.: 67,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,1
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 33,1 HC.: 67,5 LIP.: 20 AGS.: 2,5	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 586 PROT.: 28,1 HC.: 77,6 LIP.: 16,7 AGS.: 3,5	<b>19</b> MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 45,2 HC.: 73,6 LIP.: 23,6 AGS.: 5,3	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 757 PROT.: 28,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>26</b> ESPAQUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> PURÉ DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 525 PROT.: 29,4 HC.: 59,7 LIP.: 16,6 AGS.: 3,7	<b>3</b> ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 28,5 HC.: 103 LIP.: 21,3 AGS.: 3,4	<b>4</b> PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 650 PROT.: 22,8 HC.: 62,7 LIP.: 32,2 AGS.: 6,4	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS (ALERGIAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	<b>6</b> ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 23,2 HC.: 89,4 LIP.: 32,9 AGS.: 9,8
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,6 HC.: 66 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO SIN GARBAZOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,6 HC.: 68 LIP.: 27 AGS.: 7,1	<b>13</b> MACARRÓNES ECOLÓGICOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 16,3 HC.: 93,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 29,9 HC.: 65,7 LIP.: 24,3 AGS.: 4,7	<b>17</b> ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 32,6 HC.: 93,3 LIP.: 23,4 AGS.: 5,4	<b>18</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 502 PROT.: 15 HC.: 67,4 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8	<b>19</b> MACARRONES ECOLÓGICOS EN SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 722 PROT.: 36,4 HC.: 76,4 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
<b>23</b> MACARRONES ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 26,5 HC.: 90 LIP.: 35,5 AGS.: 7,4	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 749 PROT.: 29,1 HC.: 106 LIP.: 21,2 AGS.: 3,6	<b>26</b> ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 817 PROT.: 50,8 HC.: 76,3 LIP.: 32,1 AGS.: 8,6	<b>27</b> PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 26,8 HC.: 60,9 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7

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>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 24,6 AGS.: 5,3	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUA SIN ALÉRGENOS DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,5 HC.: 69,8 LIP.: 30,2 AGS.: 7,1	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 33 HC.: 88,9 LIP.: 26,8 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 37,8 HC.: 72,8 LIP.: 27,4 AGS.: 6,8	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 33,1 HC.: 67,5 LIP.: 20 AGS.: 2,5	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 502 PROT.: 15 HC.: 67,4 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8	<b>19</b> MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 722 PROT.: 36,4 HC.: 76,4 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESAS SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 22,2 HC.: 90,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</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.: 5,3	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 795 PROT.: 53,9 HC.: 78,4 LIP.: 27,2 AGS.: 8	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 42,2 HC.: 71 LIP.: 25,4 AGS.: 5,2

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 30,6 HC.: 102 LIP.: 22,7 AGS.: 3,9	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 750 PROT.: 39,9 HC.: 64,5 LIP.: 34,4 AGS.: 6	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 692 PROT.: 42,9 HC.: 63,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,2	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 33,1 HC.: 67,5 LIP.: 20 AGS.: 2,5	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 502 PROT.: 15 HC.: 67,4 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8	<b>19</b> MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 708 PROT.: 36,7 HC.: 72,4 LIP.: 27 AGS.: 4,6	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 749 PROT.: 29,1 HC.: 106 LIP.: 21,2 AGS.: 3,6	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR DE SOJA KCAL.: 781 PROT.: 54,1 HC.: 74,5 LIP.: 26,3 AGS.: 6,1	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 30,6 HC.: 102 LIP.: 22,7 AGS.: 3,9	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 22,1 HC.: 78,2 LIP.: 23,1 AGS.: 4,5	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 40,6 HC.: 68 LIP.: 27 AGS.: 7,1	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 606 PROT.: 33,1 HC.: 67,5 LIP.: 20 AGS.: 2,5	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 502 PROT.: 15 HC.: 67,4 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8	<b>19</b> MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 722 PROT.: 36,4 HC.: 76,4 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
<b>23</b> LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 749 PROT.: 29,1 HC.: 106 LIP.: 21,2 AGS.: 3,6	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 795 PROT.: 53,9 HC.: 78,4 LIP.: 27,2 AGS.: 8	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 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>2</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 22 HC.: 73,2 LIP.: 35,3 AGS.: 2,3	<b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 708 PROT.: 27,7 HC.: 98,6 LIP.: 20,6 AGS.: 3,7	<b>4</b> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	<b>5</b> FIDEUÁ DE POTÓN Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 744 PROT.: 40 HC.: 69,5 LIP.: 32,4 AGS.: 6,1	<b>6</b> LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
<b>9</b> ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	<b>10</b> PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 23 HC.: 77,2 LIP.: 18,2 AGS.: 3,9	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 767 PROT.: 40,3 HC.: 93,7 LIP.: 22 AGS.: 7,2	<b>12</b> PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA RAPE EN SALSA DE PUEBROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 539 PROT.: 35,3 HC.: 54,4 LIP.: 18,2 AGS.: 3	<b>13</b> ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 573 PROT.: 24,3 HC.: 57,7 LIP.: 22,4 AGS.: 2,4
<b>16</b> PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT DE POLLO EN SALSA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 590 PROT.: 34 HC.: 73,5 LIP.: 15,1 AGS.: 1,9	<b>17</b> LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 43,2 HC.: 87,3 LIP.: 22,9 AGS.: 5,2	<b>18</b> SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA FRANCESA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 501 PROT.: 17,6 HC.: 74,5 LIP.: 16,3 AGS.: 1,3	<b>19</b> MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 701 PROT.: 36,8 HC.: 77,4 LIP.: 25 AGS.: 4,8	<b>20</b> ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 22,4 HC.: 89 LIP.: 14,9 AGS.: 2,3
<b>23</b> LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	<b>24</b> PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 469 PROT.: 16,2 HC.: 66,2 LIP.: 12,6 AGS.: 2,2	<b>25</b> ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 685 PROT.: 26,3 HC.: 97,3 LIP.: 19,2 AGS.: 3,3	<b>26</b> ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 775 PROT.: 54,2 HC.: 79,5 LIP.: 24,3 AGS.: 6,2	<b>27</b> ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

## 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.