

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 JUDÍAS VERDES CON TOMATE BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE VERURAS PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 390 PROT.: 11,3 HC.: 39,4 LIP.: 19,1 AGS.: 1,4	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 511 PROT.: 16 HC.: 75,6 LIP.: 14,9 AGS.: 2,6	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 519 PROT.: 24,4 HC.: 47 LIP.: 22,9 AGS.: 4,7	5 FIDEUÁ DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 434 PROT.: 19,4 HC.: 47,6 LIP.: 17,5 AGS.: 4,4	6 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 454 PROT.: 20,2 HC.: 46,5 LIP.: 18 AGS.: 5,3
9 ARROZ CON VERDURITAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 506 PROT.: 14,6 HC.: 71,8 LIP.: 15,7 AGS.: 2,5	10 PURÉ DE ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 388 PROT.: 12,8 HC.: 42,4 LIP.: 17,2 AGS.: 2,9	11 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES COCIDO MADRILEÑO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 408 PROT.: 19,8 HC.: 63,7 LIP.: 6 AGS.: 1,2	12 PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA RAPE EN SALSA DE PUEROS ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 408 PROT.: 18,7 HC.: 42 LIP.: 16,9 AGS.: 4,8	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 393 PROT.: 13,5 HC.: 45,7 LIP.: 13,8 AGS.: 1,7
16 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE POLLO AL LIMÓN PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 366 PROT.: 14,2 HC.: 42,8 LIP.: 13,7 AGS.: 2,4	17 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 438 PROT.: 25,5 HC.: 49,1 LIP.: 12,6 AGS.: 2,9	18 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	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 505 PROT.: 21,1 HC.: 60,2 LIP.: 18,6 AGS.: 4,4	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPAÑADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 454 PROT.: 12,7 HC.: 71,7 LIP.: 11,5 AGS.: 1,6
23 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 467 PROT.: 20,2 HC.: 50,2 LIP.: 17,8 AGS.: 3,2	24 PURÉ DE PUEROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 324 PROT.: 11,2 HC.: 33,4 LIP.: 14,5 AGS.: 2,4	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 501 PROT.: 16,7 HC.: 77,7 LIP.: 12,4 AGS.: 2,1	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 550 PROT.: 29,3 HC.: 65,2 LIP.: 17,1 AGS.: 4,7	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 462 PROT.: 21,8 HC.: 49,8 LIP.: 15,8 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.