

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y GUISANTES</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>ENSALADA DE COL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 437 PROT.: 14,3 HC.: 71,5 LIP.: 9,4 AGS.: 2</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 478 PROT.: 23,3 HC.: 50,2 LIP.: 17,9 AGS.: 3,8</p>	<p>4</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>PICATOSTES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 364 PROT.: 11,1 HC.: 42,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,3</p>	<p>5</p> <p>ESPIRALES DE COLORES CON SALSA DE QUESO</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE PIÑA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 575 PROT.: 24,2 HC.: 58,3 LIP.: 25,8 AGS.: 9,2</p>	<p>6</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>CROQUETAS DE PESCADO</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 723 PROT.: 28 HC.: 70,4 LIP.: 33,8 AGS.: 10,6</p>
<p>9</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 451 PROT.: 19,1 HC.: 45,3 LIP.: 18,5 AGS.: 1,7</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 384 PROT.: 12,6 HC.: 41,6 LIP.: 17,2 AGS.: 2,9</p>	<p>11</p> <p>PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO</p> <p>ABADEJO EMPANADO</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 410 PROT.: 16,3 HC.: 44,9 LIP.: 17,2 AGS.: 3,2</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 437 PROT.: 24,5 HC.: 60,4 LIP.: 8,9 AGS.: 3</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 495 PROT.: 10,4 HC.: 79,3 LIP.: 13,5 AGS.: 1,6</p>
<p>16</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 502 PROT.: 31,1 HC.: 48,6 LIP.: 17,7 AGS.: 3,5</p>	<p>17</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 444 PROT.: 15,3 HC.: 62,2 LIP.: 13,6 AGS.: 1,9</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 476 PROT.: 20 HC.: 47,9 LIP.: 19,5 AGS.: 3,5</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>POLLO GUIADO EN SALSA DE VERDURA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 425 PROT.: 17,8 HC.: 40,3 LIP.: 20,3 AGS.: 4,9</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA A LA ANDALUZA</p> <p>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 429 PROT.: 12,4 HC.: 72,4 LIP.: 8,9 AGS.: 1,3</p>
<p>23</p> <p>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA</p> <p>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 452 PROT.: 17,4 HC.: 47,3 LIP.: 19,9 AGS.: 3,9</p>	<p>24</p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 492 PROT.: 15,7 HC.: 55,7 LIP.: 21,9 AGS.: 3,2</p>	<p>25</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 396 PROT.: 19,4 HC.: 59,6 LIP.: 6,4 AGS.: 1,2</p>	<p>26</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO</p> <p>LIMANDA EMPANADA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 784 PROT.: 35,7 HC.: 89,3 LIP.: 29,5 AGS.: 9,7</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 457 PROT.: 12,1 HC.: 50,2 LIP.: 16,3 AGS.: 2,9</p>
<p>30</p> 	<p>31</p> 			

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.

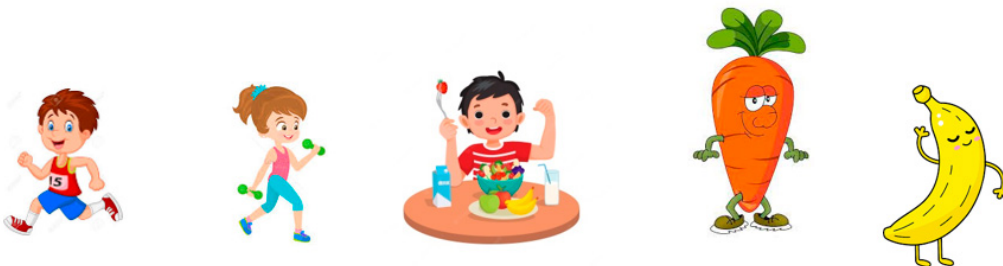
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.