

LUNES

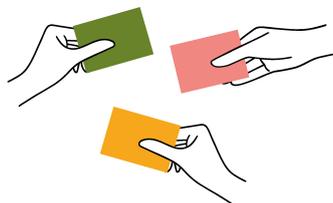
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
PURÉ DE ZANAHORIA FILETE DE CERDO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2	ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES YOGUR KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4	LENTEJAS CON VERDURAS LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1	MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6	GARBANZOS CON CALABAZA HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4
9	10	11	12	13
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26	JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 519 PROT.: 26,3 HC.: 59,1 LIP.: 17,4	SOPA DE LETRAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5		
16	17	18	19	20
LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6	CODITOS CON TOMATE Y QUESO HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3	ARROZ CON MAGRO LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8	PURÉ DE VERDURAS SAN JACOBO PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 30,3 HC.: 84,9 LIP.: 30,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23
23	24	25	26	27
PAPAS A LA MARINERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2	LENTEJAS GUISADAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO YOGUR KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8	PURÉ DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9	SOPA DE POLLO CON FIDEOS FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4	ARROZ CON TOMATE BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 735 PROT.: 35,3 HC.: 109 LIP.: 15,7
30	31			
CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS VARITAS DE MERLUZA TOMATE ALIÑADO YOGUR KCAL.: 763 PROT.: 34,9 HC.: 74,1 LIP.: 32			



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

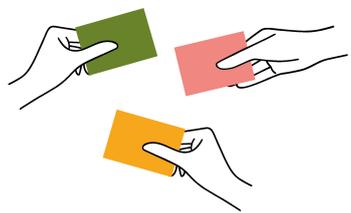
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO</p> <p>GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 31,6 HC.: 92,2 LIP.: 30,5</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,1</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA SIN ALÉRGENOS</p> <p>PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 543 PROT.: 26 HC.: 52,9 LIP.: 23,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 40 HC.: 83,1 LIP.: 25,7</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO</p> <p>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 68,6 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 35 HC.: 108 LIP.: 16</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 866 PROT.: 27,6 HC.: 92,6 LIP.: 40,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

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.



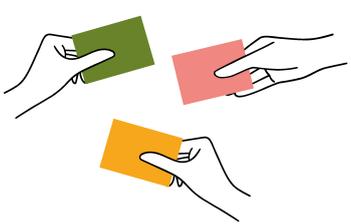
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 683 PROT.: 39,5 HC.: 72,8 LIP.: 22,3</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA SIN ALÉRGENOS PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 543 PROT.: 26 HC.: 52,9 LIP.: 23,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 702 PROT.: 41,2 HC.: 69 LIP.: 24,8</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 739 PROT.: 40 HC.: 83,1 LIP.: 25,7</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 578 PROT.: 29,5 HC.: 56 LIP.: 23,7</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 866 PROT.: 27,6 HC.: 92,6 LIP.: 40,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

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

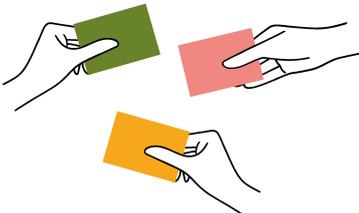
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO CHAMPIÑONES SALTEADOS</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 773 PROT.: 36,8 HC.: 90,5 LIP.: 28,1</p>	<p>4</p> <p>PATATAS A LA JARDINERA</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 537 PROT.: 21,1 HC.: 63,2 LIP.: 19,3</p>	<p>5</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 565 PROT.: 20,3 HC.: 59,5 LIP.: 25</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>MERLUZA EMPANADA PAPAS AL HORNO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 670 PROT.: 32,2 HC.: 67,6 LIP.: 28,3</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 32,2 HC.: 86,8 LIP.: 22,8</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 619 PROT.: 17,2 HC.: 61 LIP.: 31,5</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 41,6 HC.: 98,3 LIP.: 26,7</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>PAPAS CON CARNE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 709 PROT.: 51 HC.: 62,3 LIP.: 25,1</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 34,5 HC.: 105 LIP.: 17,3</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 540 PROT.: 26,1 HC.: 55,2 LIP.: 21,9</p>			

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

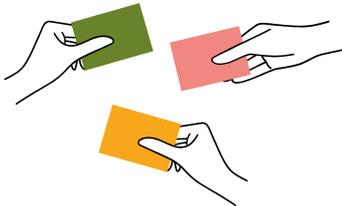
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 616 PROT.: 27,3 HC.: 68 LIP.: 22,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,5 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 502 PROT.: 33,3 HC.: 42 LIP.: 20,7</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>TORTILLA FRANCESA GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 22,7 HC.: 91,5 LIP.: 21,6</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 800 PROT.: 44,9 HC.: 73,7 LIP.: 30,8</p>
<p>23</p> <p>PAPAS CON CARNE</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 569 PROT.: 30,3 HC.: 56,7 LIP.: 22,6</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,2 HC.: 81,5 LIP.: 30,5</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 679 PROT.: 30 HC.: 94,9 LIP.: 18,4</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 650 PROT.: 34,2 HC.: 56,9 LIP.: 27,6</p>			

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.



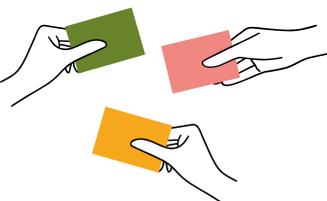
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 759 PROT.: 37,1 HC.: 86,4 LIP.: 27,3</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 84,9 LIP.: 27,1</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,7</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 554 PROT.: 31,2 HC.: 46,8 LIP.: 24,3</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 683 PROT.: 40,7 HC.: 73,8 LIP.: 22,4</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 733 PROT.: 46,7 HC.: 74,3 LIP.: 23,4</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 617 PROT.: 37,1 HC.: 57,4 LIP.: 21,1</p>			

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

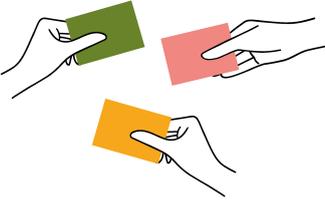
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 625 PROT.: 31,5 HC.: 65,6 LIP.: 24,2</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 33,6 HC.: 84,9 LIP.: 28,6</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL DE JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 718 PROT.: 31,7 HC.: 80 LIP.: 26,4</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 91,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA EMPANADA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 519 PROT.: 26,3 HC.: 59,1 LIP.: 17,4</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 38,5 HC.: 100 LIP.: 24,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>CODITOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 42,9 HC.: 77,8 LIP.: 26,3</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 45,3 HC.: 77,7 LIP.: 23,8</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 574 PROT.: 12,7 HC.: 70 LIP.: 23,9</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 661 PROT.: 31,7 HC.: 85,3 LIP.: 19,4</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 751 PROT.: 36,6 HC.: 109 LIP.: 16,9</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 862 PROT.: 31,6 HC.: 88,2 LIP.: 40,4</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 42 HC.: 69,3 LIP.: 22,3</p>			

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

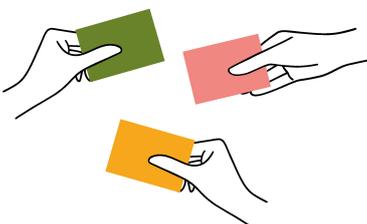
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
<p>2</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE CERDO PAPAS GUISADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 609 PROT.: 32,4 HC.: 71,6 LIP.: 19,3</p>	<p>3</p> <p>ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS</p> <p>MORCILLO ESTOFADO GUISANTES Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 39,4 HC.: 94,6 LIP.: 28,4</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 33,6 HC.: 75 LIP.: 20,1</p>	<p>5</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 84,9 LIP.: 27,1</p>	<p>6</p> <p>GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 683 PROT.: 30,7 HC.: 77,5 LIP.: 24,5</p>
<p>9</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA CON QUESO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 38,3 HC.: 9,8 LIP.: 26</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 490 PROT.: 26,1 HC.: 59,5 LIP.: 14,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS GUISADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 39,4 HC.: 106 LIP.: 19,5</p>	<p>12</p> 	<p>13</p> 
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 29,6 HC.: 74,3 LIP.: 32,6</p>	<p>17</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 40,2 HC.: 91,8 LIP.: 21,2</p>	<p>18</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 720 PROT.: 32,5 HC.: 98,8 LIP.: 19,8</p>	<p>19</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 32,5 HC.: 68,1 LIP.: 22,5</p>	<p>20</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 43,6 HC.: 74,8 LIP.: 23</p>
<p>23</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 37,9 HC.: 55,6 LIP.: 23,2</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUISADAS</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 45,7 HC.: 78,7 LIP.: 20,9</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 525 PROT.: 15,8 HC.: 56,4 LIP.: 23,7</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>FILETE DE POLLO PAPAS GUISADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 631 PROT.: 32 HC.: 89,1 LIP.: 14,2</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 35,3 HC.: 99,2 LIP.: 15</p>
<p>30</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 87,8 LIP.: 34,6</p>	<p>31</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 36,6 HC.: 75,4 LIP.: 19,9</p>			

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.

