

LUNES

MARTES

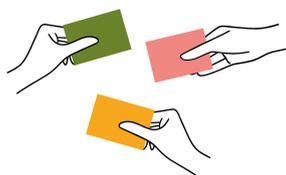
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



 <p>1</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>		
<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 20 HC.: 100 LIP.: 25,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 42,9 HC.: 80,4 LIP.: 21,7</p>	<p>8</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 35,3 HC.: 81,3 LIP.: 14,9</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 805 PROT.: 33,9 HC.: 73,6 LIP.: 30,9</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 638 PROT.: 30,3 HC.: 69,8 LIP.: 23,6</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 40 HC.: 62,5 LIP.: 29,7</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE DORADO ENCEBOLLADO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 37,4 HC.: 61,1 LIP.: 31,7</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 660 PROT.: 26,1 HC.: 73,6 LIP.: 25</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 23,4 HC.: 99,8 LIP.: 30,1</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO ANDALUZA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 34,2 HC.: 69,9 LIP.: 18,2</p>	<p>23</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>24</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 29,6 HC.: 86,9 LIP.: 28,1</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 37,6 HC.: 85,7 LIP.: 30,4</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 24,8 HC.: 97,6 LIP.: 25,4</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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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

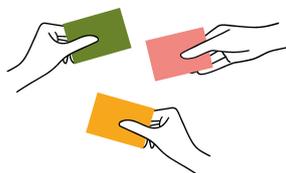
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 16,3 HC.: 105 LIP.: 25,9</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 42,9 HC.: 80,4 LIP.: 21,7</p>	<p>8</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANAS - ALÉRGICOS PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 813 PROT.: 33,4 HC.: 88,6 LIP.: 30,9</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 36,6 HC.: 69,6 LIP.: 29,4</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE DORADO ENCEBOLLADO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 37,4 HC.: 61,1 LIP.: 31,7</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 660 PROT.: 26,1 HC.: 73,6 LIP.: 25</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 23,4 HC.: 99,8 LIP.: 30,1</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 35,2 HC.: 69,9 LIP.: 18,2</p>	<p>23</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>24</p> <p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 26,1 HC.: 94,8 LIP.: 28,1</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 741 PROT.: 30 HC.: 80 LIP.: 31,2</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 24,8 HC.: 97,6 LIP.: 25,4</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

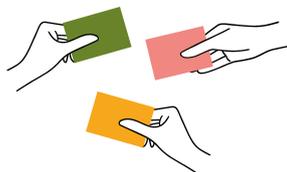
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



 <p>1</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>		
<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 36,8 HC.: 86,2 LIP.: 25,1</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 42,9 HC.: 80,4 LIP.: 21,7</p>	<p>8</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 35,3 HC.: 81,3 LIP.: 14,9</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 805 PROT.: 33,9 HC.: 73,6 LIP.: 18,5</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 638 PROT.: 30,3 HC.: 69,8 LIP.: 23,6</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 40 HC.: 62,5 LIP.: 29,7</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE DORADO ENCEBOLLADO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 37,4 HC.: 61,1 LIP.: 31,7</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 731 PROT.: 41,5 HC.: 73,2 LIP.: 26,3</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGICOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 728 PROT.: 34,1 HC.: 79 LIP.: 29,6</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO ANDALUZA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 34,2 HC.: 69,9 LIP.: 18,2</p>	<p>23</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>24</p> <p>ESPAQUETIS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 26,1 HC.: 94,8 LIP.: 28,1</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 32,2 HC.: 86,8 LIP.: 27,8</p>	<p>30</p> <p>ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGICOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 22,7 HC.: 98,2 LIP.: 23,9</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 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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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

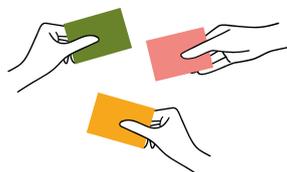
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p style="text-align: right;">1</p> 	<p style="text-align: right;">2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>PATATAS A LA JARDINERA</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 651 PROT.: 20,9 HC.: 54,8 LIP.: 36,1</p>		
<p style="text-align: right;">6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 20 HC.: 100 LIP.: 25,3</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 42,9 HC.: 80,4 LIP.: 21,7</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 35,3 HC.: 81,3 LIP.: 14,9</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 27,5 HC.: 73,4 LIP.: 32,5</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 638 PROT.: 30,3 HC.: 69,8 LIP.: 23,6</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 40 HC.: 62,5 LIP.: 29,7</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 743 PROT.: 38,3 HC.: 85,1 LIP.: 25,3</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE DORADO ENCEBOLLADO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 37,4 HC.: 61,1 LIP.: 31,7</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 22,7 HC.: 90,5 LIP.: 27,2</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 519 PROT.: 29 HC.: 57,7 LIP.: 16,9</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 779 PROT.: 23,4 HC.: 99,8 LIP.: 30,1</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO ANDALUZA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 650 PROT.: 35,7 HC.: 80 LIP.: 18,2</p>	<p style="text-align: right;">23</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 style="text-align: right;">24</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 760 PROT.: 26,1 HC.: 94,8 LIP.: 28,1</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 596 PROT.: 11,9 HC.: 93,4 LIP.: 17,3</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 701 PROT.: 32,2 HC.: 86,8 LIP.: 27,8</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGICOS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 765 PROT.: 31,5 HC.: 93 LIP.: 27,9</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>1</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>
<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 20 HC.: 100 LIP.: 25,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 42,9 HC.: 80,4 LIP.: 21,7</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 42,4 HC.: 77,7 LIP.: 29,4</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>SALCHICHAS COCIDAS ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 710 PROT.: 26,9 HC.: 82,2 LIP.: 25,3</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PATATAS FRITAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 638 PROT.: 30,3 HC.: 69,8 LIP.: 23,6</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>BURGUER MEAT ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 805 PROT.: 24,7 HC.: 89,6 LIP.: 32,3</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 40 HC.: 62,5 LIP.: 29,7</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 631 PROT.: 28,1 HC.: 70,3 LIP.: 23,9</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 660 PROT.: 26,1 HC.: 73,6 LIP.: 25</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 18,4 HC.: 93,2 LIP.: 26,7</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>LOMO DE SAJONIA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 34,2 HC.: 69,9 LIP.: 18,2</p>	<p>23</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>24</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 767 PROT.: 37,7 HC.: 79,6 LIP.: 30,5</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 28,1 HC.: 81,1 LIP.: 30,6</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 24,8 HC.: 97,6 LIP.: 25,4</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

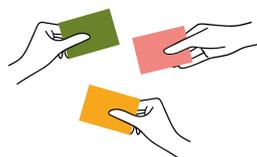
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 17,5 HC.: 100 LIP.: 22,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 622 PROT.: 38 HC.: 73,7 LIP.: 18,5</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 805 PROT.: 33,9 HC.: 73,6 LIP.: 18,5</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 682 PROT.: 33,1 HC.: 80,6 LIP.: 23,2</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>HALIBUT EMPANADO PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA KCAL.: 603 PROT.: 25 HC.: 79,4 LIP.: 18</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 26,1 HC.: 73,6 LIP.: 25</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGENOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 815 PROT.: 21,4 HC.: 114 LIP.: 28,3</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO ANDALUZA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 601 PROT.: 34,2 HC.: 69,9 LIP.: 18,2</p>	<p>23</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>24</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 29,6 HC.: 86,9 LIP.: 28,1</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 785 PROT.: 35,5 HC.: 100 LIP.: 24,2</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 701 PROT.: 32,2 HC.: 86,8 LIP.: 27,8</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 24,8 HC.: 97,6 LIP.: 25,4</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.



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

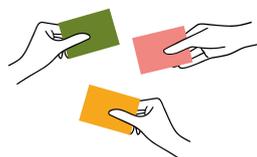
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



		<p>1</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>LOMO ADOBADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 790 PROT.: 33,9 HC.: 69,5 LIP.: 37,2</p>
<p>6</p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 647 PROT.: 20,6 HC.: 86,6 LIP.: 22,1</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 677 PROT.: 43,3 HC.: 81,4 LIP.: 18,8</p>	<p>8</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 626 PROT.: 35,3 HC.: 81,3 LIP.: 14,9</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 33,7 HC.: 81,2 LIP.: 24,1</p>	<p>10</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MORCILLO ESTOFADO PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 31,2 HC.: 75,8 LIP.: 18,7</p>
<p>13</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 24,3 HC.: 98 LIP.: 18,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 34,9 HC.: 76,3 LIP.: 25,4</p>	<p>15</p> <p>LENTEJAS GUIADAS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 48,4 HC.: 68,1 LIP.: 31,1</p>	<p>16</p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>FILETE DE DORADO ENCEBOLLADO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 696 PROT.: 37,4 HC.: 61,1 LIP.: 31,7</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS COMPUESTOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 660 PROT.: 26,1 HC.: 73,6 LIP.: 25</p>
<p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 20,5 HC.: 67,6 LIP.: 35,3</p>	<p>21</p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 21,6 HC.: 79,4 LIP.: 26,6</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>BACALAO AL HORNO TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 599 PROT.: 36,4 HC.: 76,6 LIP.: 13,6</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE LETRAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 39,4 HC.: 106 LIP.: 19,5</p>	<p>24</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 29,6 HC.: 86,9 LIP.: 28,1</p>
<p>27</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 609 PROT.: 26,9 HC.: 65,7 LIP.: 21,6</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 37,5 HC.: 85,5 LIP.: 26</p>	<p>29</p> <p>FIDEUA DE CARNE</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 741 PROT.: 30 HC.: 80 LIP.: 31,2</p>	<p>30</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 734 PROT.: 24,8 HC.: 97,6 LIP.: 25,4</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.

