

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

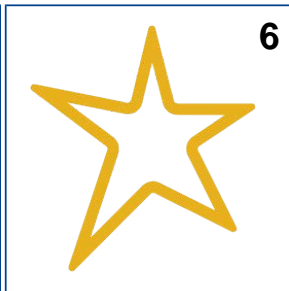
**VIERNES**



|  |
|--|
| <b>1</b>                                     |
| LENTEJAS CON CALABAZA                        |
| LOMO ADOBADO                                 |
| ENSALADA DE MANZANA                          |
| FRUTA  |
| KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br>HC.: 71 LIP.: 37,2 |

|  |
|--|
| <b>4</b>                                       |
| PAPAS A LA RIOJANA                             |
| BACALAO ANDALUZA                               |
| ENSALADA DE REMOLACHA                          |
| FRUTA  |
| KCAL.: 717 PROT.: 39,2<br>HC.: 79,8 LIP.: 24,4 |

|  |
|--|
| <b>5</b>                                       |
| PURÉ DE VERDURAS                               |
| LASAÑA DE CARNE                                |
| ENSALADA DE ZANAHORIA                          |
| YOGUR NATURAL                                  |
| KCAL.: 750 PROT.: 29,5<br>HC.: 85,7 LIP.: 29,4 |



|  |
|--|
| <b>11</b>                                    |
| ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE     |
| ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA     |
| GUISANTES SALTEADOS                          |
| FRUTA  |
| KCAL.: 766 PROT.: 27<br>HC.: 80,9 LIP.: 33,6 |

|  |
|--|
| <b>12</b>                                      |
| ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS                    |
| MERLUZA FRITA                                  |
| ENSALADA DE MAÍZ                               |
| FRUTA  |
| KCAL.: 704 PROT.: 35,3<br>HC.: 72,3 LIP.: 25,6 |

|  |
|--|
| <b>13</b>                                    |
| PURÉ DE CALABACÍN                            |
| POLLO ASADO                                  |
| PAPAS FRITAS                                 |
| FRUTA  |
| KCAL.: 690 PROT.: 30<br>HC.: 66,4 LIP.: 31,3 |

|  |
|--|
| <b>14</b>                                      |
| LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL                    |
| TORTILLA DE CALABACÍN                          |
| ENSALADA CON ESPÁRRAGOS                        |
| YOGUR NATURAL                                  |
| KCAL.: 818 PROT.: 35,7<br>HC.: 79,7 LIP.: 35,8 |

|  |
|--|
| <b>15</b>                                      |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE                  |
| FOGONERO AL CILANTRO                           |
| ENSALADA MIXTA                                 |
| FRUTA  |
| KCAL.: 772 PROT.: 36,3<br>HC.: 87,2 LIP.: 28,6 |

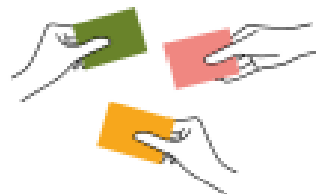
|  |
|--|
| <b>18</b>                                      |
| ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS                   |
| TORTILLA DE PAPAS                              |
| ENSALADA DE MANZANA                            |
| FRUTA  |
| KCAL.: 665 PROT.: 23,5<br>HC.: 75,8 LIP.: 24,2 |

|  |
|--|
| <b>19</b>                                      |
| PURÉ DE CALABAZA                               |
| SAN JACOBO                                     |
| PAPAS AL HORNO                                 |
| FRUTA  |
| KCAL.: 735 PROT.: 29,2<br>HC.: 80,9 LIP.: 29,8 |

|  |
|--|
| <b>20</b>                                      |
| ARROZ CON POLLO                                |
| FILETE DE MERLUZA                              |
| SALSA ZANAHORIAS                               |
| VERDURAS SALTEADAS                             |
| FRUTA  |
| KCAL.: 740 PROT.: 32,4<br>HC.: 94,4 LIP.: 23,8 |

|  |
|--|
| <b>21</b>                                    |
| SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES         |
| LOMO AL AJILLO                               |
| PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS                 |
| YOGUR NATURAL                                |
| KCAL.: 632 PROT.: 35,4<br>HC.: 69 LIP.: 22,3 |

|   |
|---|
| <b>22</b>                                     |
| PANINI DE JAMÓN Y QUESO                       |
| NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA           |
| ENSALADA DE MAÍZ                              |
| TURRÓN DE CHOCOLATE                           |
| KCAL.: 901 PROT.: 21,7<br>HC.: 119 LIP.: 34,5 |



## 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



**1**  
LENTEJAS CON CALABAZA  
LOMO ADOBADO  
ENSALADA DE MANZANA  
FRUTA  
KCAL.: 793 PROT.: 33,5  
HC.: 71 LIP.: 37,2

**4**  
PATATAS A LA RIOJANA  
BACALAO ANDALUZA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA  
KCAL.: 717 PROT.: 39,2  
HC.: 79,8 LIP.: 24,4

**5**  
PURÉ DE VERDURAS  
PASTA SIN ALÉRGENOS  
CON BOLOÑESA  
ENSALADA DE ZANAHORIA  
YOGUR NATURAL  
KCAL.: 750 PROT.: 24,7  
HC.: 98,4 LIP.: 26,1

**6**  


**7**  


**8**  


**11**  
ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS  
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA  
KCAL.: 802 PROT.: 25  
HC.: 88,9 LIP.: 35,5

**12**  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
MERLUZA FRITA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA  
KCAL.: 704 PROT.: 35,3  
HC.: 72,3 LIP.: 25,6

**13**  
PURÉ DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
KCAL.: 645 PROT.: 30  
HC.: 66,4 LIP.: 26,3

**14**  
LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  
YOGUR NATURAL  
KCAL.: 818 PROT.: 35,7  
HC.: 79,7 LIP.: 35,8

**15**  
ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE  
FOGONERO AL CILANTRO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA  
KCAL.: 772 PROT.: 36,3  
HC.: 87,2 LIP.: 28,6

**18**  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE MANZANA  
FRUTA  
KCAL.: 665 PROT.: 23,5  
HC.: 75,8 LIP.: 24,2

**19**  
PURÉ DE CALABAZA  
ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS  
PATATAS ASADAS AL HORNO  
FRUTA  
KCAL.: 733 PROT.: 25,9  
HC.: 79,3 LIP.: 31,8

**20**  
ARROZ CON POLLO  
FILETE DE MERLUZA  
SALSA ZANAHORIAS  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA  
KCAL.: 740 PROT.: 32,4  
HC.: 94,4 LIP.: 23,8

**21**  
SOPA DE FIDEOS SIN ALÉRGENOS  
LOMO AL AJILLO  
PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS  
YOGUR NATURAL  
KCAL.: 646 PROT.: 32,6  
HC.: 77 LIP.: 22,5

**22**  
PANINI ESPECIAL ALERGIAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS  
ENSALADA DE MAÍZ  
BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS  
KCAL.: 770 PROT.: 45,1  
HC.: 74,8 LIP.: 30,6

**25**  


**26**  


**27**  


**28**  


**29**  




## 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.



¡GRACIAS!

2023  
2024

#### LUNES

#### MARTES

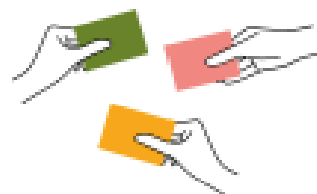
#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES



|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| <p><b>4</b></p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA<br/>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2<br/>HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>                                     | <p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS<br/>CON BOLOÑESA<br/>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7<br/>HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p> | <p><b>6</b></p>    | <p><b>7</b></p>   | <p><b>1</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br/>HC.: 71 LIP.: 37,2</p>                                       |
| <p><b>11</b></p> <p>ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA<br/>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 803 PROT.: 25<br/>HC.: 88,8 LIP.: 35,5</p> | <p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3<br/>HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>                         | <p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO<br/>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30<br/>HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>                         | <p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA<br/>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 47,3<br/>HC.: 74,4 LIP.: 28</p> | <p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO<br/>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3<br/>HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>                         |
| <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 39,1<br/>HC.: 61,8 LIP.: 26,9</p>                   | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS<br/>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 26<br/>HC.: 79,4 LIP.: 31,9</p>                      | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA<br/>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4<br/>HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p> | <p><b>21</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO<br/>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4<br/>HC.: 69 LIP.: 22,3</p>   | <p><b>22</b></p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE</p> <p>KCAL.: 901 PROT.: 21,7<br/>HC.: 119 LIP.: 34,5</p> |
| <p><b>25</b></p>   | <p><b>26</b></p>   | <p><b>27</b></p>   | <p><b>28</b></p>    | <p><b>29</b></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**



**1**

PURÉ DE ZANAHORIA

LOMO ADOBADO

ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 793 PROT.: 33,5  
 HC.: 71 LIP.: 37,2

**4**

PAPAS A LA RIOJANA

BACALAO ANDALUZA

ENSALADA DE REMOLACHA

FRUTA

KCAL.: 717 PROT.: 39,2  
 HC.: 79,8 LIP.: 24,4

**5**

PURÉ DE VERDURAS

PASTA SIN ALÉRGENOS  
 CON BOLOÑESA

ENSALADA DE ZANAHORIA

YOGUR NATURAL

KCAL.: 750 PROT.: 24,7  
 HC.: 98,4 LIP.: 26,1

**6**



**7**



**8**



**11**

ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS

ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA

ZANAHORIAS BABY SALTEADAS

FRUTA

KCAL.: 802 PROT.: 25,6  
 HC.: 80,4 LIP.: 38,6

**12**

PATATAS CON CARNE

MERLUZA FRITA

ENSALADA DE MAÍZ

FRUTA

KCAL.: 659 PROT.: 35  
 HC.: 63,5 LIP.: 27,4

**13**

PURÉ DE CALABACÍN

POLLO ASADO

PAPAS FRITAS

FRUTA

KCAL.: 645 PROT.: 30  
 HC.: 66,4 LIP.: 26,3

**14**

SOPA DE FIDEOS CON PICADILLO

TORTILLA DE CALABACÍN

ENSALADA CON ESPÁRRAGOS

YOGUR NATURAL

KCAL.: 655 PROT.: 30,7  
 HC.: 50,3 LIP.: 35,5

**15**

ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE

FOGONERO AL CILANTRO

ENSALADA MIXTA

FRUTA

KCAL.: 789 PROT.: 36,3  
 HC.: 87 LIP.: 30,5

**18**

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

TORTILLA DE PAPAS

ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

KCAL.: 747 PROT.: 16  
 HC.: 101 LIP.: 28,3

**19**

PURÉ DE CALABAZA

ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS

PATATAS ASADAS AL HORNO

FRUTA

KCAL.: 733 PROT.: 25,9  
 HC.: 79,3 LIP.: 31,8

**20**

ARROZ CON POLLO

FILETE DE MERLUZA

SALSA ZANAHORIAS

VERDURAS SALTEADAS

FRUTA

KCAL.: 740 PROT.: 32,4  
 HC.: 94,4 LIP.: 23,8

**21**

SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES

LOMO AL AJILLO

PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS

YOGUR NATURAL

KCAL.: 632 PROT.: 35,4  
 HC.: 69 LIP.: 22,3

**22**

PANINI ESPECIAL ALERGIAS

FILETE DE POLLO EMPANADO SIN ALÉRGENOS

ENSALADA DE MAÍZ

BIZCOCHO ESPECIAL SIN ALÉRGENOS

KCAL.: 770 PROT.: 45,1  
 HC.: 74,8 LIP.: 30,6

**25**



**26**



**27**



**28**



**29**




## 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

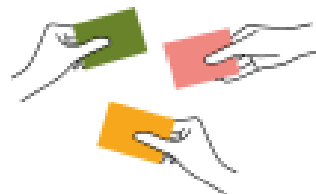
#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES



|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p><b>4</b></p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO<br/>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA<br/>KCAL.: 686 PROT.: 35,8<br/>HC.: 65,4 LIP.: 29</p>                                     | <p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA<br/>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>KCAL.: 750 PROT.: 24,7<br/>HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p> | <p><b>6</b></p>    | <p><b>7</b></p>    | <p><b>1</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br/>HC.: 71 LIP.: 37,2</p>                                      |
| <p><b>11</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA<br/>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA<br/>KCAL.: 766 PROT.: 27<br/>HC.: 80,9 LIP.: 33,6</p> | <p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA<br/>KCAL.: 663 PROT.: 39,5<br/>HC.: 65,6 LIP.: 22,3</p>    | <p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO<br/>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30<br/>HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>             | <p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>KCAL.: 818 PROT.: 35,7<br/>HC.: 79,7 LIP.: 35,8</p>      | <p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 875 PROT.: 24,9<br/>HC.: 83,5 LIP.: 36,4</p>                                |
| <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5<br/>HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>                               | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS<br/>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 26<br/>HC.: 79,4 LIP.: 31,9</p>      | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>TORTILLA FRANCESA<br/>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 695 PROT.: 23,5<br/>HC.: 91,5 LIP.: 24,3</p> | <p><b>21</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO<br/>PAPAS COCIDAS CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>KCAL.: 632 PROT.: 35,4<br/>HC.: 69 LIP.: 22,3</p> | <p><b>22</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE<br/>KCAL.: 808 PROT.: 35,2<br/>HC.: 82,9 LIP.: 36,1</p> |
| <p><b>25</b></p>    | <p><b>26</b></p>    | <p><b>27</b></p>   | <p><b>28</b></p>   | <p><b>29</b></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

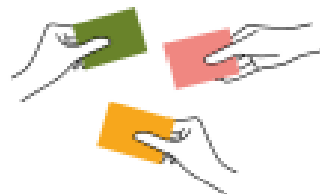
### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>4</b></p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA<br/>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2<br/>HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>  | <p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS<br/>CON BOLOÑESA<br/>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 735 PROT.: 25<br/>HC.: 94,4 LIP.: 25,2</p> | <p><b>6</b></p>   | <p><b>7</b></p>   | <p><b>1</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br/>HC.: 71 LIP.: 37,2</p>  |
| <p><b>11</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES<br/>CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO<br/>EN SALSA DE MANZANA<br/>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 748 PROT.: 25,7<br/>HC.: 80,9 LIP.: 32,1</p> | <p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3<br/>HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>                   | <p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO<br/>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30<br/>HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>                                  | <p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ<br/>INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>ENSALADA CON<br/>ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 804 PROT.: 36<br/>HC.: 75,5 LIP.: 34,9</p>            | <p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS<br/>Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO<br/>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3<br/>HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>  |
| <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5<br/>HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>  | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN<br/>ALÉRGENOS<br/>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 733 PROT.: 25,9<br/>HC.: 79,3 LIP.: 31,8</p>              | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA<br/>SALSA ZANAHORIAS<br/>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4<br/>HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p> | <p><b>21</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS<br/>ECOLÓGICOS<br/>INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO<br/>PAPAS COCIDAS CON<br/>ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4<br/>HC.: 69 LIP.: 22,3</p> | <p><b>22</b></p> <p>PANINI ESPECIAL<br/>ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON<br/>SALSA BARBACOA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN<br/>ALÉRGENOS</p> <p>KCAL.: 869 PROT.: 37<br/>HC.: 102 LIP.: 33,2</p> |
| <p><b>25</b></p>   | <p><b>26</b></p>   | <p><b>27</b></p>    | <p><b>28</b></p>    | <p><b>29</b></p>   |



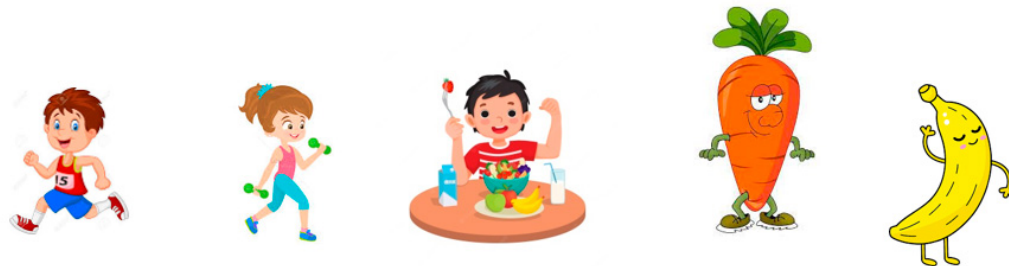
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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**

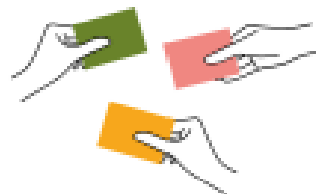
**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>4</b></p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO ANDALUZA<br/>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 39,2<br/>HC.: 79,8 LIP.: 24,4</p>  | <p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS<br/>CON BOLOÑESA<br/>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 24,7<br/>HC.: 98,4 LIP.: 26,1</p> | <p><b>6</b></p>   | <p><b>7</b></p>   | <p><b>1</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br/>HC.: 71 LIP.: 37,2</p>  |
| <p><b>11</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES<br/>CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO<br/>EN SALSA DE MANZANA<br/>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 766 PROT.: 27<br/>HC.: 80,9 LIP.: 33,6</p> | <p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 35,3<br/>HC.: 72,3 LIP.: 25,6</p>                     | <p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO<br/>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 30<br/>HC.: 66,4 LIP.: 26,3</p>                                  | <p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ<br/>INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>ENSALADA CON<br/>ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 818 PROT.: 35,7<br/>HC.: 79,7 LIP.: 35,8</p>          | <p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS<br/>Y TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO<br/>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 36,3<br/>HC.: 87,2 LIP.: 28,6</p>  |
| <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 23,5<br/>HC.: 75,8 LIP.: 24,2</p>                                      | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN<br/>ALÉRGENOS<br/>PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 26<br/>HC.: 79,4 LIP.: 31,8</p>                  | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA<br/>SALSA ZANAHORIAS<br/>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4<br/>HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p> | <p><b>21</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS<br/>ECOLÓGICOS<br/>INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO<br/>PAPAS COCIDAS CON<br/>ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 35,4<br/>HC.: 69 LIP.: 22,3</p> | <p><b>22</b></p> <p>PANINI ESPECIAL<br/>ALERGIAS</p> <p>FILETE DE POLLO<br/>EMPANADO SIN<br/>ALÉRGENOS<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN<br/>ALÉRGENOS</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,1<br/>HC.: 71,8 LIP.: 30,6</p> |
| <p><b>25</b></p>    | <p><b>26</b></p>   | <p><b>27</b></p>    | <p><b>28</b></p>    | <p><b>29</b></p>   |



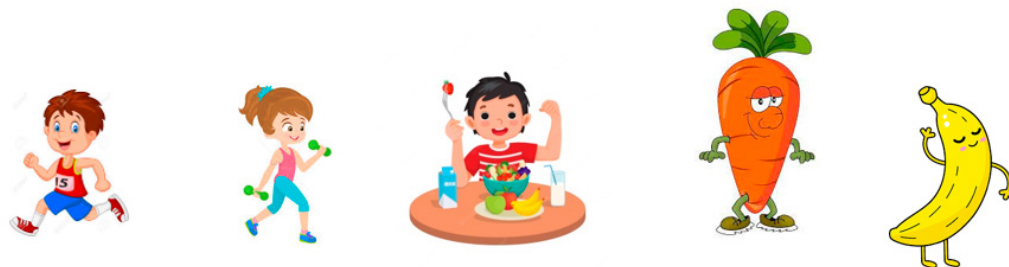
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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

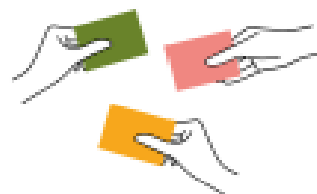
#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES



|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <p><b>4</b></p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>BACALAO AL HORNO<br/>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 682 PROT.: 39<br/>HC.: 70,4 LIP.: 24</p>  | <p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA<br/>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>DESNATADO</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 29,2<br/>HC.: 95,7 LIP.: 22,9</p>    | <p><b>6</b></p>   | <p><b>7</b></p>    | <p><b>1</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMO ADOBADO<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 793 PROT.: 33,5<br/>HC.: 71 LIP.: 37,2</p>  |
| <p><b>11</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES<br/>CON QUESO Y TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO<br/>EN SALSA DE MANZANA<br/>GUISANTES SALTEADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 748 PROT.: 25,7<br/>HC.: 80,9 LIP.: 32,1</p> | <p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 32,5<br/>HC.: 69,1 LIP.: 18,3</p>             | <p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO<br/>PATATAS ASADAS AL<br/>HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 656 PROT.: 30,4<br/>HC.: 68,1 LIP.: 26,5</p>                 | <p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ<br/>INTEGRAL</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>ENSALADA CON<br/>ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>DESNATADO</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 36,1<br/>HC.: 80,7 LIP.: 32,9</p> | <p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>FOGONERO AL CILANTRO<br/>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 33,1<br/>HC.: 86,8 LIP.: 18,5</p>   |
| <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON<br/>VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA<br/>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 616 PROT.: 26,6<br/>HC.: 62,2 LIP.: 24</p>  | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>FILETE DE CERDO A LA<br/>PLANCHA<br/>PATATAS ASADAS AL<br/>HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 31,4<br/>HC.: 64,1 LIP.: 22,2</p> | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>FILETE DE MERLUZA<br/>SALSA ZANAHORIAS<br/>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 740 PROT.: 32,4<br/>HC.: 94,4 LIP.: 23,8</p> | <p><b>21</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS<br/>ECOLÓGICOS<br/>INTEGRALES</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>YOGUR NATURAL<br/>DESNATADO</p> <p>KCAL.: 611 PROT.: 35,8<br/>HC.: 70 LIP.: 19,4</p>                             | <p><b>22</b></p> <p>TALLARINES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE POLLO AL<br/>AJILLO<br/>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ESPECIAL SIN<br/>ALÉRGICOS</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 42,9<br/>HC.: 83,9 LIP.: 27,7</p> |
| <p><b>25</b></p>    | <p><b>26</b></p>    | <p><b>27</b></p>    | <p><b>28</b></p>   | <p><b>29</b></p>   |



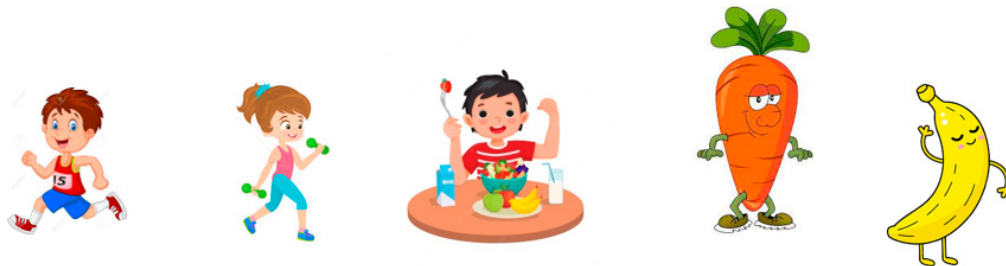
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.

