

LUNES

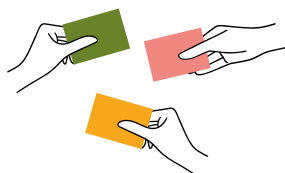
MARTES

MIÉRCOLES

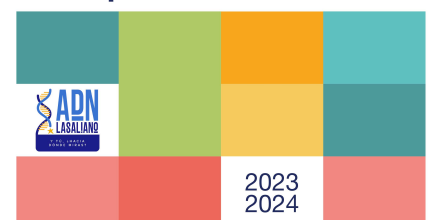
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 23,9 HC.: 91,7 LIP.: 28,3	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 31,1 HC.: 84,4 LIP.: 19,5	11 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 781 PROT.: 37,8 HC.: 83,1 LIP.: 32,1	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 32,4 HC.: 64,5 LIP.: 28,3
15 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35,8 HC.: 86,7 LIP.: 21,2	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 29,6 HC.: 96,4 LIP.: 27,7	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 17,6 HC.: 71 LIP.: 26,3	25 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ECOLÓGICOS MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,9 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 23,3 HC.: 95 LIP.: 36,6	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS VARITAS DE MERLUZA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 25,6 HC.: 96,6 LIP.: 31,1	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



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

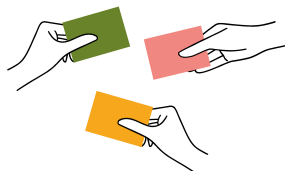
MARTES

MIÉRCOLES

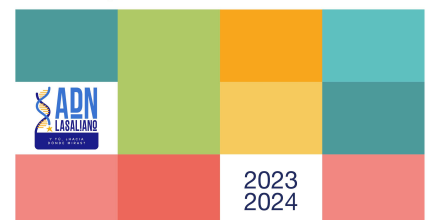
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA ALERGIAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 23,9 HC.: 91,7 LIP.: 28,3	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 659 PROT.: 27,1 HC.: 88,9 LIP.: 19,7	11 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 781 PROT.: 37,8 HC.: 83,1 LIP.: 32,1	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 34,2 HC.: 63,6 LIP.: 24,1
15 ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 32,2 HC.: 93,9 LIP.: 21,2	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EMPANADA ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 25,4 HC.: 103 LIP.: 28,4	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 17,6 HC.: 71 LIP.: 26,3	25 SOPA DE FIDEOS SIN ALÉRGENOS MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,9 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE FIDEOS SIN ALÉRGENOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 20,1 HC.: 98,5 LIP.: 37	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 666 PROT.: 24,6 HC.: 85,5 LIP.: 22,6	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



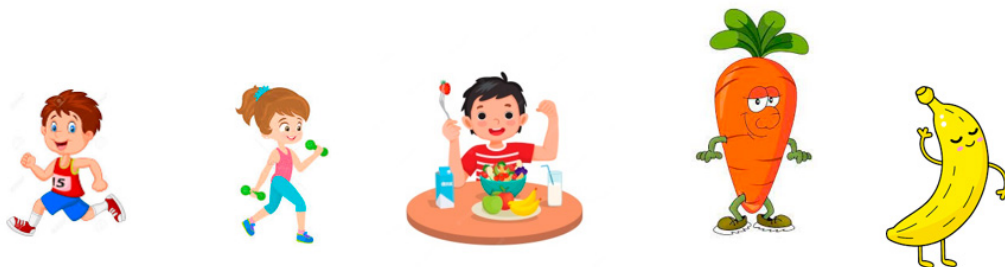
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

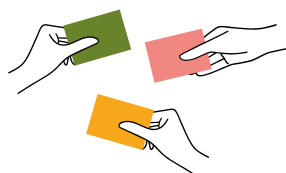
MARTES

MIÉRCOLES

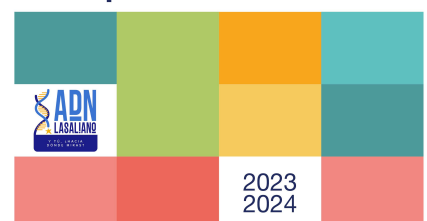
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO ADOBADO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 883 PROT.: 33,4 HC.: 77,7 LIP.: 43,1	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 659 PROT.: 27,1 HC.: 88,9 LIP.: 19,7	11 ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 762 PROT.: 35,7 HC.: 83,7 LIP.: 30,6	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 34,2 HC.: 63,6 LIP.: 24,1
15 ESPAGUETIS CON CHORIZO Y TOMATE MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 32,2 HC.: 93,9 LIP.: 21,2	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 ALUBIAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EMPANADA ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 25,4 HC.: 103 LIP.: 28,4	24 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 34,4 HC.: 57 LIP.: 26,1	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,8 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE FIDEOS SIN ALÉRGENOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 20,1 HC.: 98,5 LIP.: 37	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 666 PROT.: 24,6 HC.: 85,5 LIP.: 22,6	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



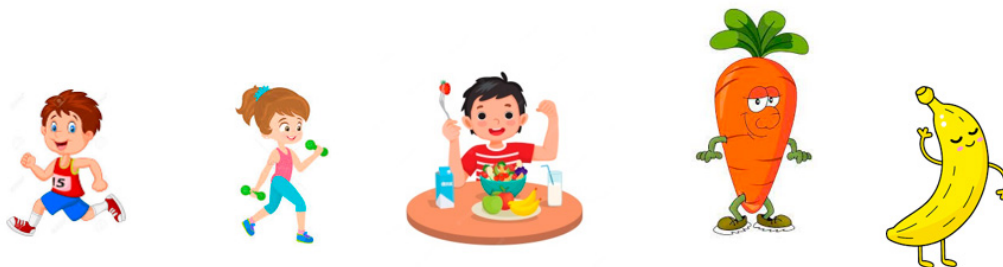
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

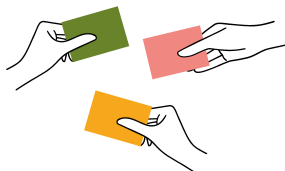
MARTES

MIÉRCOLES

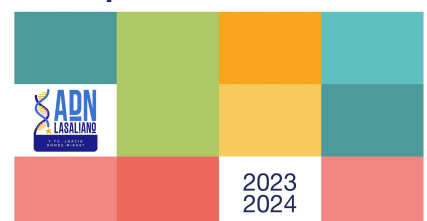
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA ALERGIAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 634 PROT.: 18,5 HC.: 91,7 LIP.: 20,8	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 31,1 HC.: 84,4 LIP.: 19,5	11 ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 762 PROT.: 35,7 HC.: 83,7 LIP.: 30,6	12 PATATAS GUIADAS CON CARNE RABAS A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 29,9 HC.: 49,5 LIP.: 30,2
15 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA A LA GALLEGA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 32,6 HC.: 83,4 LIP.: 26	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 PURÉ DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 599 PROT.: 21,7 HC.: 52,1 LIP.: 31,8	19 MACARRONES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 28,7 HC.: 93,4 LIP.: 18,4
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 25,4 HC.: 103 LIP.: 28,4	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 17,6 HC.: 71 LIP.: 26,3	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,9 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 PATATAS A LA JARDINERA FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 644 PROT.: 43 HC.: 70 LIP.: 17,6
29 SOPA DE ESTRELLITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 32,4 HC.: 83,1 LIP.: 21,3	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 24,6 HC.: 85,5 LIP.: 22,6	31 ARROZ CON VERDURITAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 32,1 HC.: 96,7 LIP.: 24,9		



¡GRACIAS!



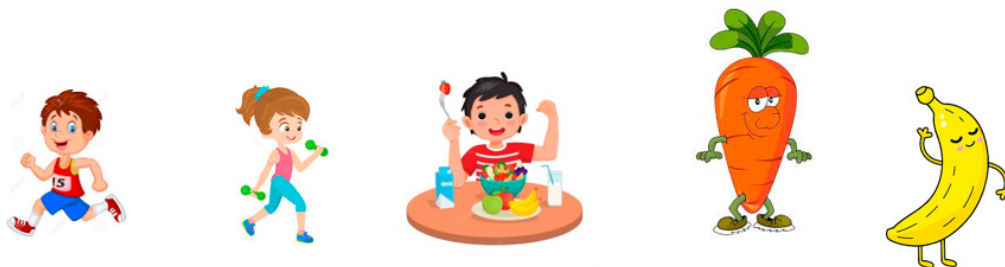
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

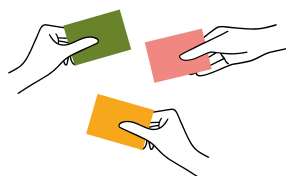
MARTES

MIÉRCOLES

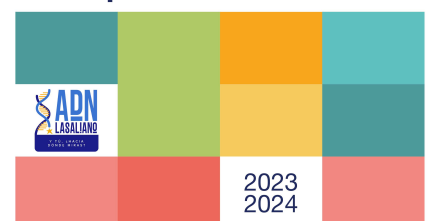
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 23,9 HC.: 91,7 LIP.: 28,3	10 TALLARINES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 33,3 HC.: 69,2 LIP.: 21,2	11 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 781 PROT.: 37,8 HC.: 83,1 LIP.: 32,1	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 33,9 HC.: 56,2 LIP.: 36,9
15 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO FILETE DE POLLO AL AJILLO GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 39 HC.: 84,2 LIP.: 25,8	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CON MAGRO FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 32,3 HC.: 94,7 LIP.: 25,7	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO BURGUER MEAT ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 27,7 HC.: 92 LIP.: 32,7	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 17,6 HC.: 71 LIP.: 26,3	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,9 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 33 HC.: 67,3 LIP.: 32,4
29 SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 23,3 HC.: 95 LIP.: 36,6	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 33,7 HC.: 76,6 LIP.: 26	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN Salsa DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



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

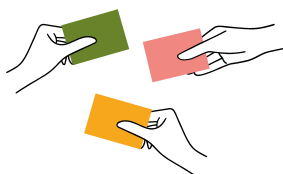
MARTES

MIÉRCOLES

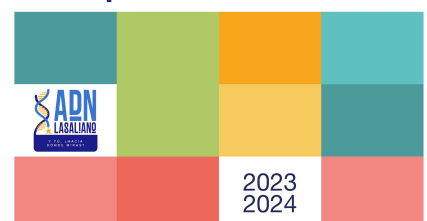
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 23,9 HC.: 91,7 LIP.: 28,3	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 31,1 HC.: 84,4 LIP.: 19,5	11 ARROZ SALTEADO SIN ALÉRGENOS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR DE SOJA KCAL.: 767 PROT.: 38,1 HC.: 79,1 LIP.: 31,2	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 32,4 HC.: 64,5 LIP.: 28,3
15 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35,8 HC.: 86,7 LIP.: 21,2	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 27,1 HC.: 96,4 LIP.: 24,7	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 546 PROT.: 12,1 HC.: 70,2 LIP.: 21,3	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR DE SOJA KCAL.: 648 PROT.: 36 HC.: 77 LIP.: 19,5	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 23,3 HC.: 95 LIP.: 36,6	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 27,9 HC.: 80,1 LIP.: 19,1	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



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

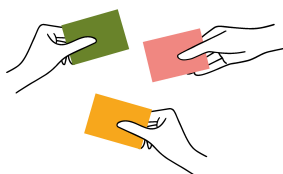
MARTES

MIÉRCOLES

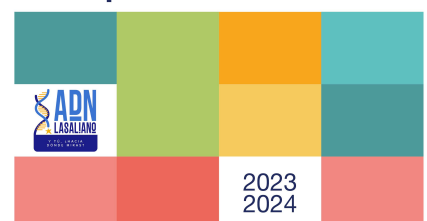
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 34,1	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 23,9 HC.: 91,7 LIP.: 28,3	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 31,1 HC.: 84,4 LIP.: 19,5	11 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL KCAL.: 781 PROT.: 37,8 HC.: 83,1 LIP.: 32,1	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS RABAS A LA ANDALUZA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 34,2 HC.: 63,6 LIP.: 24,1
15 PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y CHORIZO MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 35,8 HC.: 86,7 LIP.: 21,2	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 655 PROT.: 29,3 HC.: 65,6 LIP.: 28,4	17 ARROZ CON POLLO BACALAO ANDALUZA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 41,7 HC.: 108 LIP.: 22	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 32,6 HC.: 64,7 LIP.: 33	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 CODITOS CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 29,6 HC.: 96,4 LIP.: 27,7	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 17,6 HC.: 71 LIP.: 26,3	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 726 PROT.: 40,9 HC.: 83,9 LIP.: 23,2	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 822 PROT.: 23,3 HC.: 95 LIP.: 36,6	30 MACARRONES CON TOMATE Y SALCHICHAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 666 PROT.: 24,6 HC.: 85,5 LIP.: 22,6	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



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

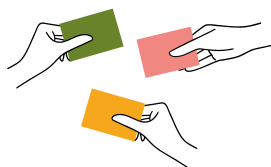
MARTES

MIÉRCOLES

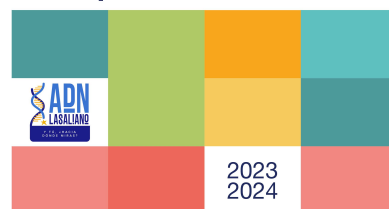
JUEVES

VIERNES

 1	 2	 3	 4	 5
8 PURÉ DE CALABACÍN BURGUER MEAT PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 23,3 HC.: 76 LIP.: 24,2	9 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 719 PROT.: 27 HC.: 78,1 LIP.: 28,1	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CALABACÍN Y ZANAHORIAS BABY SALTEADAS FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 31,1 HC.: 84,4 LIP.: 19,5	11 ARROZ TRES DELICIAS POLLO ASADO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 761 PROT.: 38,2 HC.: 84,1 LIP.: 29,2	12 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 46,3 HC.: 61,2 LIP.: 19,5
15 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA A LA GALLEGA GUISANTES AL VAPOR FRUTA KCAL.: 637 PROT.: 31,6 HC.: 86,3 LIP.: 15,4	16 PURÉ DE ZANAHORIA ESCALOPINES DE CERDO AL AJILLO PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 30,2 HC.: 71,6 LIP.: 18,5	17 ARROZ CON POLLO BACALAO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 41,5 HC.: 99 LIP.: 20,3	18 ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 703 PROT.: 33 HC.: 65,1 LIP.: 30,1	19 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MORCILLO ESTOFADO PURÉ DE PATATA FRUTA KCAL.: 533 PROT.: 27,9 HC.: 54,4 LIP.: 20
22 ARROZ CALDOSO DE RAPE FILETE DE PAVO AL HORNO PISTO FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 33,3 HC.: 50,6 LIP.: 30,4	23 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 656 PROT.: 26,9 HC.: 91,2 LIP.: 18	24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 530 PROT.: 15,8 HC.: 57,1 LIP.: 23,9	25 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES MAGRO DE CERDO CON VERDURITAS PAPAS AL HORNO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 704 PROT.: 41,3 HC.: 84,9 LIP.: 20,3	26 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO CON TOMILLO Y ORÉGANO TOMATITOS CHERRY ASADOS FRUTA KCAL.: 628 PROT.: 43,9 HC.: 70 LIP.: 14,5
29 SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 24,2 HC.: 101 LIP.: 26,6	30 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 26 HC.: 81,5 LIP.: 18,3	31 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL SALTEADO FRUTA KCAL.: 785 PROT.: 40,8 HC.: 81,2 LIP.: 28		



¡GRACIAS!



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.

