

LUNES

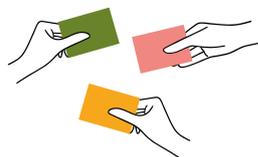
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	5 ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	6 PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	7 SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 778 PROT.: 42,1 HC.: 85,9 LIP.: 27,2	8 CODITOS CON ATÚN FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,7
11 ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	12 PURÉ DE VERDURAS LASAÑA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 26,4 HC.: 78,1 LIP.: 28	13 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	14 ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	15 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
18 JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	19 SOPA DE ESTRELLITAS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	20 PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 26,8 HC.: 91,2 LIP.: 26	21 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	22 LENTEJAS CON CALABAZA HUEVOS CON ATÚN GRATINADOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 706 PROT.: 33,9 HC.: 75,2 LIP.: 26
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 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

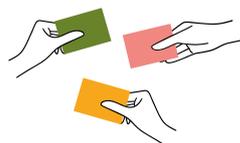
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
				MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO
				FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUISADAS	ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE CALABACÍN	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS	SPAGUETTI CON ATÚN PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO
TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA	MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS	MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS PAPAS AL HORNO	ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS	FOGONERO EN SALSA VERDE - ALÉRGICOS MENESTRA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	KCAL.: 778 PROT.: 35,8 HC.: 80,1 LIP.: 23,4	KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,8
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS	ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA
LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA	FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS	MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO	JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ	TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	KCAL.: 741 PROT.: 27,7 HC.: 88,3 LIP.: 29,4	KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS	MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA HUEVOS CON ATÚN GRATINADOS
RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO	BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS	FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ	POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO	ENSALADA DE MANZANAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	
KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	KCAL.: 810 PROT.: 24,6 HC.: 90,2 LIP.: 37,8	KCAL.: 732 PROT.: 26,8 HC.: 91,1 LIP.: 26,1	KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	KCAL.: 706 PROT.: 33,9 HC.: 75,2 LIP.: 26
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 	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

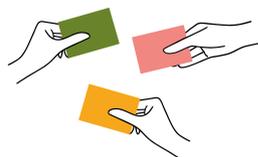
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUISADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 42,8 HC.: 70,7 LIP.: 30,7	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 778 PROT.: 42,1 HC.: 85,9 LIP.: 27,2	SPAGUETTI CON ATÚN PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,8
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 741 PROT.: 27,7 HC.: 88,3 LIP.: 29,4	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 864 PROT.: 36,5 HC.: 90,2 LIP.: 35,4
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 810 PROT.: 24,6 HC.: 90,2 LIP.: 37,8	MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 32,1 HC.: 95,1 LIP.: 26,1	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 687 PROT.: 45,3 HC.: 62,7 LIP.: 25
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 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

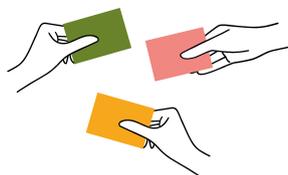
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				PURÉ DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 549 PROT.: 21,4 HC.: 66,9 LIP.: 19,2
4	5	6	7	8
PATATAS GUISADAS CON TERNERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 24,7 HC.: 89,7 LIP.: 24,5	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 687,9 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 676 PROT.: 35,8 HC.: 72,6 LIP.: 25,5	CODITOS CON TOMATE Y ATÚN FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 46,7 HC.: 90,9 LIP.: 23,5
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,4 HC.: 75,9 LIP.: 30,7	ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 755 PROT.: 38,5 HC.: 75 LIP.: 31,5	SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 572 PROT.: 16,5 HC.: 71,5 LIP.: 22,1
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURAS RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 28,2 HC.: 76,6 LIP.: 24,5	SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ALERGIAS PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 810 PROT.: 24,6 HC.: 90,2 LIP.: 37,8	PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 33,4 HC.: 88,6 LIP.: 20,7	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 15,1 HC.: 112 LIP.: 22,7
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

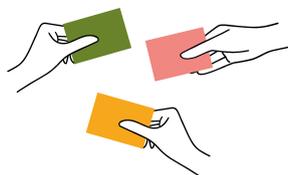
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 30,5 HC.: 67,1 LIP.: 28,5
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 31,1 HC.: 65,7 LIP.: 26,4	SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 778 PROT.: 42,1 HC.: 85,9 LIP.: 27,2	CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE TORTILLA DE PAPAS MENESTRA FRUTA KCAL.: 775 PROT.: 24,7 HC.: 105 LIP.: 25,1
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE ERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 37,6 HC.: 58,9 LIP.: 25	ESPAGUETIS GRATINADOS - ALÉRGICOS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 709 PROT.: 23 HC.: 87,2 LIP.: 25,2
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE ESTRELLITAS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 37,7 HC.: 88,4 LIP.: 30,3	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 678 PROT.: 24 HC.: 85 LIP.: 22,4
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 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

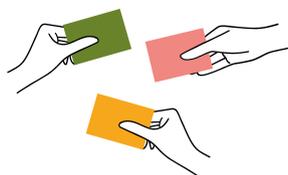
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	5 ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	6 PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	7 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR DE SOJA KCAL.: 717 PROT.: 37 HC.: 91 LIP.: 21,2	8 CODITOS CON ATÚN FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,8
11 ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	12 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	13 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	14 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 694 PROT.: 31 HC.: 76,3 LIP.: 26,4	15 POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
18 JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	19 SOPA DE ESTRELLITAS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	20 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 794 PROT.: 36,6 HC.: 86 LIP.: 31,1	21 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR DE SOJA KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,8	22 LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 669 PROT.: 28,8 HC.: 72,7 LIP.: 24,3
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 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

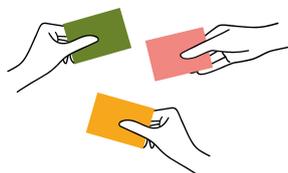
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA EMPANADA PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 688 PROT.: 23,8 HC.: 76,6 LIP.: 29,2	SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 778 PROT.: 42,1 HC.: 85,9 LIP.: 27,2	CODITOS CON ATÚN FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,8
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 665 PROT.: 29,2 HC.: 66,3 LIP.: 29	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	ESPAGUETIS INTEGRALES CON QUESO Y TOMATE JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 705 PROT.: 29,7 HC.: 80,3 LIP.: 27,5	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 29 HC.: 84,2 LIP.: 27,6
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE ESTRELLITAS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 27,8 HC.: 86,7 LIP.: 37,3	PASTA INTEGRAL CON BECHAMEL Y BACON FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 26,8 HC.: 91,2 LIP.: 26,1	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,9	LENTEJAS CON CALABAZA HUEVOS CON ATÚN GRATINADOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 706 PROT.: 33,9 HC.: 75,2 LIP.: 26
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 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

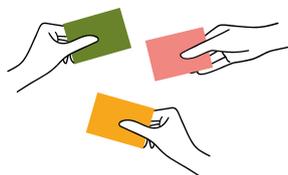
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 20,6 HC.: 69,6 LIP.: 36,6
4	5	6	7	8
LENTEJAS GUIADAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 740 PROT.: 27,2 HC.: 84,7 LIP.: 28	ARROZ CON TOMATE MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 33,3 HC.: 95,2 LIP.: 21,6	PURÉ DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON TOMATE PAPAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 566 PROT.: 24,5 HC.: 71 LIP.: 17,5	SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 717 PROT.: 39,3 HC.: 102 LIP.: 14,6	CODITOS CON ATÚN FOGONERO EN SALSA VERDE MENESTRA FRUTA KCAL.: 824 PROT.: 52,1 HC.: 32,1 LIP.: 23,8
11	12	13	14	15
ARROZ CON POLLO LOMO ADOBADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 35,3 HC.: 90,7 LIP.: 27,5	PURÉ DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 604 PROT.: 30,1 HC.: 72,3 LIP.: 19,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 37,8 HC.: 88,9 LIP.: 29	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 688 PROT.: 31,1 HC.: 81,3 LIP.: 24,4	POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 32,1 HC.: 70,6 LIP.: 27,4
18	19	20	21	22
JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE PAVO COUS COUS FRUTA KCAL.: 625 PROT.: 31,1 HC.: 56,7 LIP.: 27,6	SOPA DE ESTRELLITAS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 28,7 HC.: 92,7 LIP.: 27,4	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 26,8 HC.: 91,2 LIP.: 26,1	PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 763 PROT.: 36,3 HC.: 75,2 LIP.: 32,8	LENTEJAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 696 PROT.: 34,8 HC.: 62,7 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 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.

