




LUNES

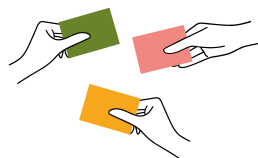
MARTES

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



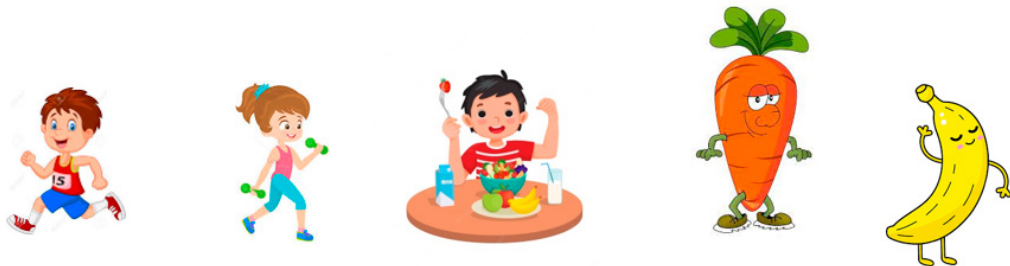
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,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

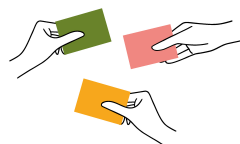
MARTES

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
				



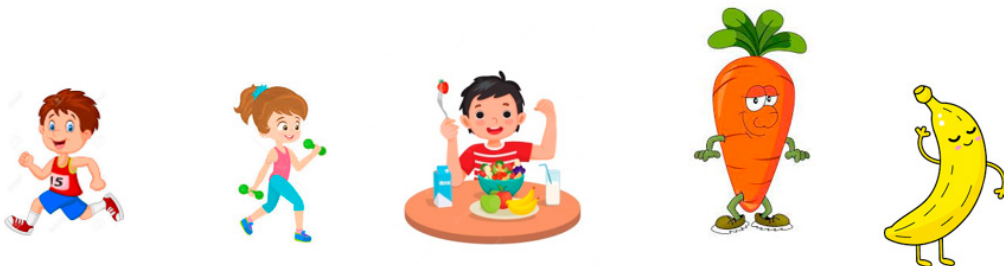
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

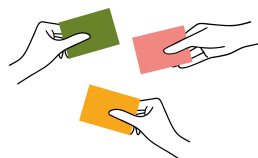
MARTES

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
				



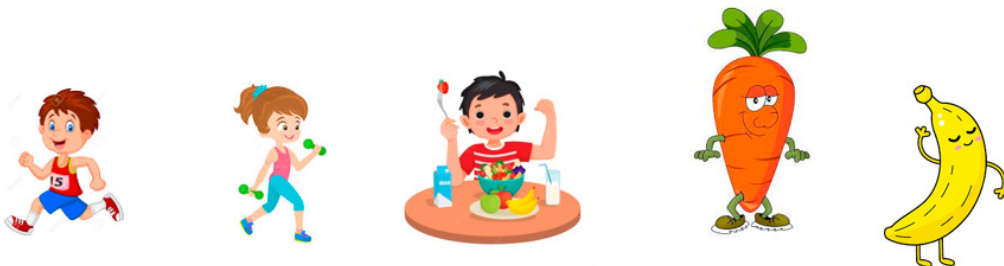
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

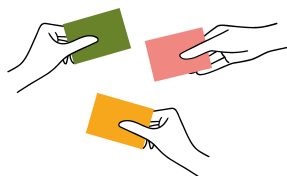
MARTES

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
				



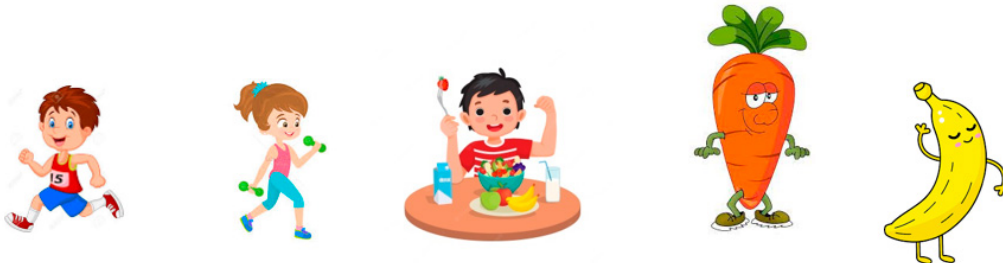
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

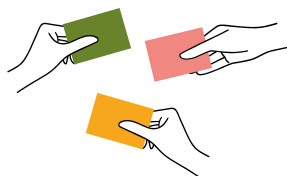
MARTES

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 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 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
				



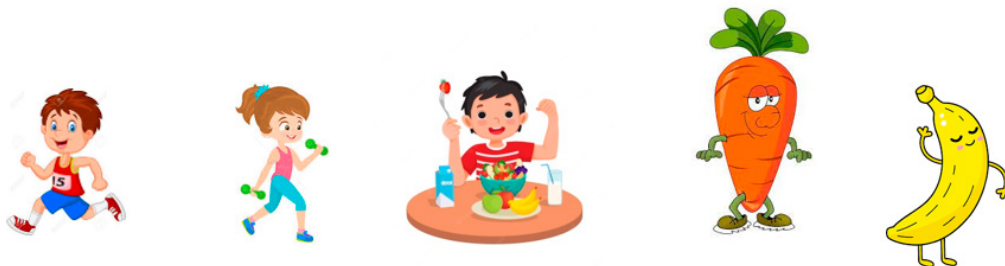
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

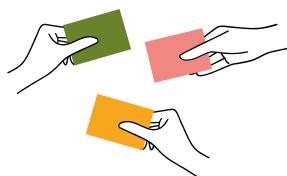
MARTES

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 



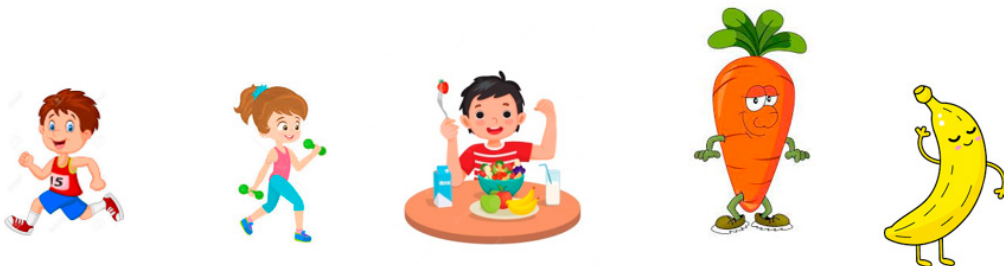
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

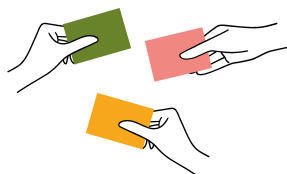
MARTES

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 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.: 23,8
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 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 FILETE DE MERLUZA SALSA ZANAHORIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 26,8 HC.: 91,2 LIP.: 26,1	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 



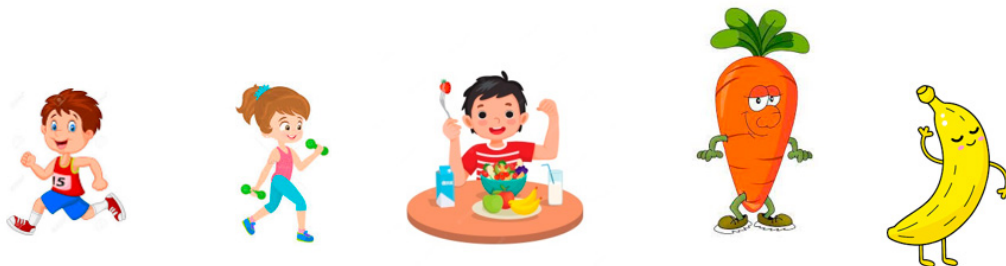
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

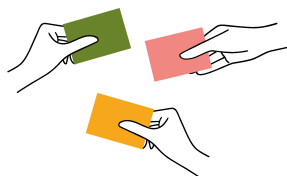
MARTES

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 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 BURGHER 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
				



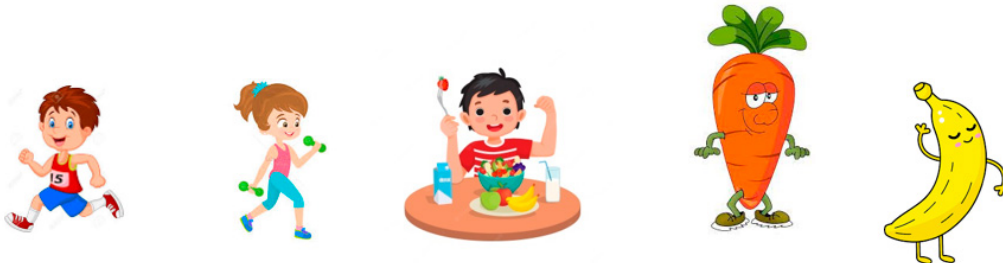
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

