

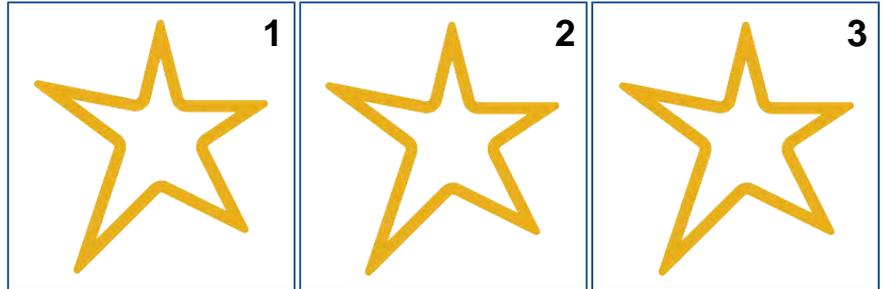
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>6</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>RABAS DE CALAMAR EMSPANADAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 746 PROT.: 32,7 HC.: 75,4 LIP.: 36,7</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7</p> | <p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4</p> | <p>10</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p>  <p>sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES DE COLORES AL AJILLO</p> <p>CHISPAS DE MERLUZA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 23,8 HC.: 105 LIP.: 29,4</p> |
| <p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 31,1</p> | <p>21</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5</p> | <p>24</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 26,2 HC.: 77,4 LIP.: 30,8</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3</p> | <p>29</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9</p> | <p>30</p>  | <p>31</p>  |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|---|
| Arroz,pasta ,patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz,pasta o patatas |
| Carne | Pescados o huevo |
| Pescado | Carne magra o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener.Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



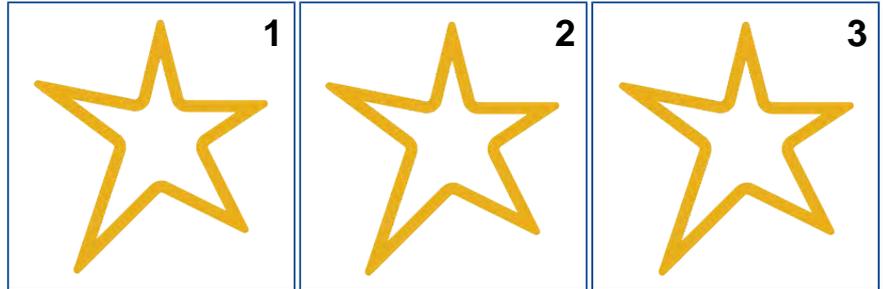
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>6</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 731 PROT.: 33,4 HC.: 78,1 LIP.: 27,5</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7</p> | <p>9</p> <p>MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4</p> | <p>10</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p> <p> sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 25,9 HC.: 88,5 LIP.: 17,7</p> |
| <p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 31,1</p> | <p>21</p> <p>LACITOS DE VERDURAS CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 820 PROT.: 40 HC.: 99 LIP.: 27,4</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 24,2 HC.: 7 LIP.: 32,3</p> | <p>24</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 717 PROT.: 26,2 HC.: 77,4 LIP.: 30,8</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3</p> | <p>29</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9</p> | <p>30</p>  | <p>31</p>  |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|---|
| Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas o | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz, pasta(sin gluten) o patatas |
| Carne | Pescados o huevo |
| Pescado | Carne magra o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



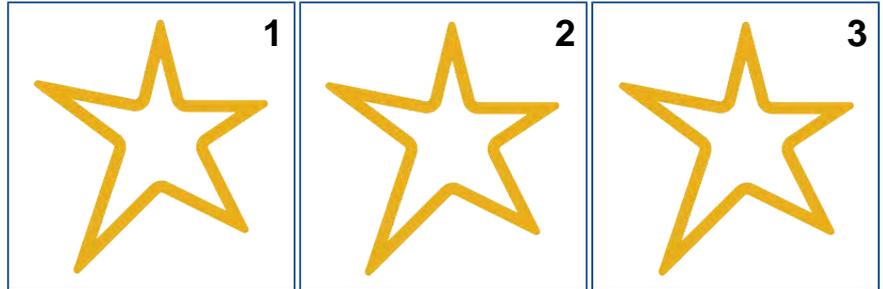
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>6</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 731 PROT.: 33,5 HC.: 78 LIP.: 27,5</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 39,5 HC.: 90,5 LIP.: 22</p> | <p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4</p> | <p>10</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 737 PROT.: 23,8 HC.: 89,9 LIP.: 29,5</p> | <p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p>  <p>sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 25,9 HC.: 88,5 LIP.: 17,7</p> |
| <p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 40,9 HC.: 61,6 LIP.: 22,1</p> | <p>21</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 24,2 HC.: 87 LIP.: 32,3</p> | <p>24</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3</p> | <p>29</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 645 PROT.: 24,7 HC.: 58 LIP.: 32,4</p> | <p>30</p> | <p>31</p> |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|---|
| Arroz, pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz, pasta o patatas |
| Carne | Pescados o carne magra |
| Pescado | Carne magra o pescado |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



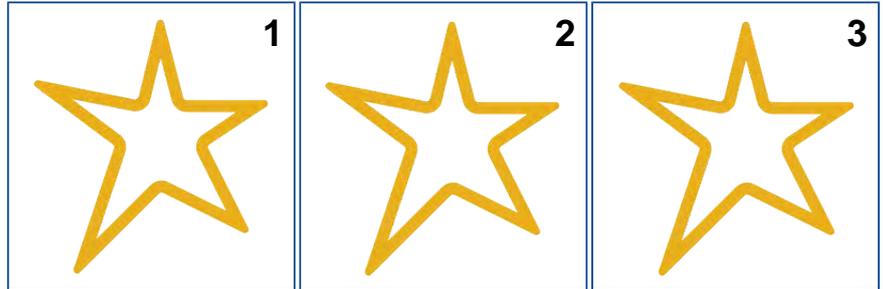
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>6</p> <p>PATATAS GUISADAS CON TERNERA</p> <p>RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 774 PROT.: 32,7 HC.: 80,1 LIP.: 33,2</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN Salsa PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7</p> | <p>9</p> <p>PASTA INTEGRAL GRATINADA</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS SALTEADAS CON MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4</p> | <p>10</p> <p>SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 781 PROT.: 31,2 HC.: 97,4 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>14</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>LOMO EN Salsa DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 565 PROT.: 34,8 HC.: 79,1 LIP.: 9,9</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p>  <p>sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 25,9 HC.: 88,5 LIP.: 17,6</p> |
| <p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 797 PROT.: 24 HC.: 100 LIP.: 31,3</p> | <p>21</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>BOLAS DE BURGHER MEAT EN Salsa DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGICOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5</p> | <p>24</p> <p>PAPAS A LA MARINERA</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 588 PROT.: 34,8 HC.: 52,9 LIP.: 25</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA - ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO SIN LEGUMBRES</p> <p>POLLO ASADO AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 24,1 HC.: 81,7 LIP.: 34,1</p> | <p>29</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 556 PROT.: 12,4 HC.: 72,1 LIP.: 21,5</p> | <p>30</p> | <p>31</p> |



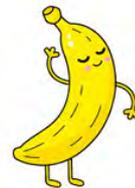
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|--|
| Arroz,pasta ,patatas  | Verduras cocinadas u hortalizas crudas  |
| Verduras  | Arroz,pasta o patatas  |
| Carne  | Pescados o huevo  |
| Pescado  | Carne magra o huevo  |
| Huevo  | Pescado o carne  |
| Fruta  | Lácteo o fruta  |
| Lácteo  | Fruta  |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



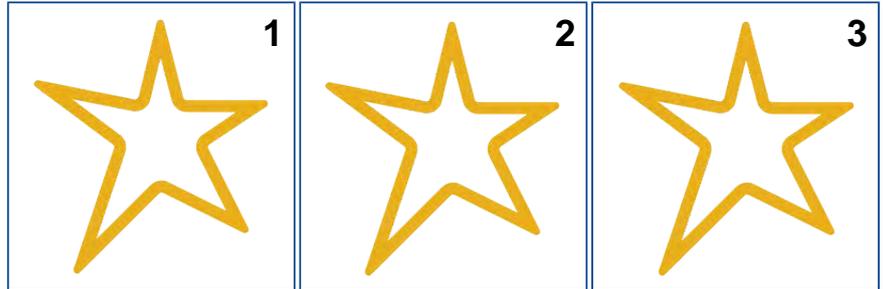
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>6</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 24 HC.: 81,1 LIP.: 24,9</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CON MAGRO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 29,1 HC.: 93 LIP.: 28,5</p> | <p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 727 PROT.: 41 HC.: 76,5 LIP.: 26,4</p> | <p>10</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p>  <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES DE COLORES AL AJILLO</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 32,2 HC.: 69,3 LIP.: 28,3</p> |
| <p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA CON JAMÓN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 676 PROT.: 30,9 HC.: 71,4 LIP.: 25,8</p> | <p>21</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>BURGUER MEAT ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 802 PROT.: 29,5 HC.: 81 LIP.: 37,8</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5</p> | <p>24</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3</p> | <p>29</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9</p> | <p>30</p>  | <p>31</p>  |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|---|
| Arroz, pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz, pasta o patatas |
| Carne | Carne o huevo |
| Huevo | Carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| | |  1 |  2 |  3 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| LENTEJAS CON CALABAZA RABAS DE CALAMAR EMPANADAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 32,7 HC.: 75,4 LIP.: 36,7 | PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 | ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7 | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR DE SOJA KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4 | GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8 | ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8 | PAPAS A LA RIOJANA HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS FRUTA VARIADA KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9 |  sin gluten PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS SORBETE DE FRUTA KCAL.: 670 PROT.: 30,1 HC.: 62,7 LIP.: 31,1 | ESPIRALES DE COLORES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 634 PROT.: 26,1 HC.: 88,3 LIP.: 17,3 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 749 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 31,1 | ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4 | PURÉ DE CALABACÍN RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8 | SOPA DE FIDEOS INTEGRALES BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 624 PROT.: 22,5 HC.: 48,9 LIP.: 35,7 | GARBANZOS AL CURRY CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3 | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3 | JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9 |  |  |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|---|--|
| Arroz, pasta, patatas o legumbres  | Verduras cocinadas u hortalizas crudas  |
| Verduras  | Arroz, pasta o patatas  |
| Carne  | Pescados o huevo  |
| Pescado  | Carne magra o huevo  |
| Huevo  | Pescado o carne  |
| Fruta  | Fruta  |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



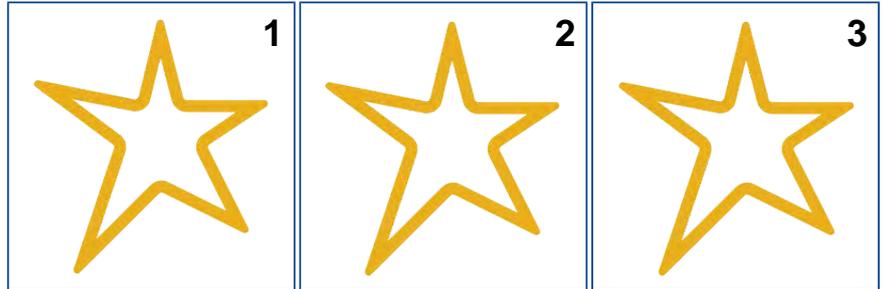
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>6</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 731 PROT.: 33,4 HC.: 78,1 LIP.: 27,5</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>MAGRO EN SALSA PAPAS A CUADROS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9</p> | <p>8</p> <p>ARROZ CALDOSO DE PESCADO</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 736 PROT.: 29,5 HC.: 93,3 LIP.: 25,7</p> | <p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,1 HC.: 77,1 LIP.: 24,4</p> | <p>10</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5</p> |
| <p>13</p> <p>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 20,4 HC.: 91,6 LIP.: 31,8</p> | <p>14</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>LOMO EN SALSA DE MANZANA BRÉCOL REHOGADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 42,9 HC.: 81,7 LIP.: 18,8</p> | <p>15</p> <p>PAPAS A LA RIOJANA</p> <p>HAMBURGUESA DE RES ENSALADA CON ZANAHORIAS</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 25,5 HC.: 70,7 LIP.: 34,9</p> | <p>16</p> <p> sin gluten</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>HELADO KCAL.: 756 PROT.: 32,1 HC.: 68,5 LIP.: 37,4</p> | <p>17</p> <p>ESPIRALES DE COLORES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 634 PROT.: 26,1 HC.: 88,3 LIP.: 17,4</p> |
| <p>20</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 31,1</p> | <p>21</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON CHORIZO</p> <p>BACALAO ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 806 PROT.: 43,5 HC.: 91,1 LIP.: 27,4</p> | <p>22</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 28,9 HC.: 76 LIP.: 24,8</p> | <p>23</p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 639 PROT.: 22,2 HC.: 52,9 LIP.: 36,5</p> | <p>24</p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>CHULETAS DE CERDO ADOBADAS CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 726 PROT.: 38,8 HC.: 73,4 LIP.: 27,6</p> |
| <p>27</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA - ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 22,2 HC.: 57,2 LIP.: 36,3</p> | <p>28</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA AROS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 27 HC.: 90,5 LIP.: 29,3</p> | <p>29</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 589 PROT.: 16,6 HC.: 67,7 LIP.: 24,9</p> | <p>30</p>  | <p>31</p>  |



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida | Alimentos que debemos consumir en la cena |
|--|---|
| Arroz, pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
| Verduras | Arroz, pasta o patatas |
| Carne | Pescados o huevo |
| Pescado | Carne magra o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules), legumbres, huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



IMPORTANTE

Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.



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.

