

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN  FRUTA  KCAL.: 648 PROT.: 21 HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6	ARROZ CON TOMATE  MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY  FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 34 HC.: 75,2 LIP.: 20,5 AGS.: 4,7	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA  FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA  YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA  KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
LENTEJAS ESTOFADAS  ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS  FRUTA  KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL  FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 33,1 HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8	ARROZ CON CALAMARES  MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO  FRUTA  KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS  TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 769 PROT.: 31,2 HC.: 76,5 LIP.: 33,7 AGS.: 6,9	PURÉ DE CALABACÍN  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO  FRUTA  KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS  FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA  FRUTA  KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  BACALAO EN TEMPURA TOMATES ALIÑADOS  FRUTA  KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE ESTRELLITAS  ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 9,2	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN  MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA  KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 33 HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA  FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE CALABACÍN  SAN JACOBOS PAPAS AL HORNO  YOGUR NATURAL  KCAL.: 765 PROT.: 35,5 HC.: 76 LIP.: 33,2 AGS.: 9,7	ARROZ TRES DELICIAS  JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA  FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6



## 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**

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN  FRUTA  KCAL.: 648 PROT.: 21 HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6	ARROZ CON TOMATE  MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 22,4 HC.: 98,3 LIP.: 23,6 AGS.: 3,5	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS  ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY  FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 31,2 HC.: 83,2 LIP.: 20,7 AGS.: 7,2	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA  FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA  YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA  KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
LENTEJAS ESTOFADAS  ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS  FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS  POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL  FRUTA KCAL.: 802 PROT.: 29,1 HC.: 94 LIP.: 32,2 AGS.: 5,7	ARROZ CON CALAMARES  MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATES ALIÑADOS  FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,1 HC.: 104 LIP.: 24,8 AGS.: 3,8	GARBANZOS ESTOFADOS  TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 769 PROT.: 31,2 HC.: 76,5 LIP.: 33,7 AGS.: 6,9	PURÉ DE CALABACÍN  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO  FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS  FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA  FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATES ALIÑADOS  FRUTA KCAL.: 695 PROT.: 35,4 HC.: 79,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,1	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS  ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 854 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 32,7 AGS.: 8,2	ESPAGUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO  MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 29,5 HC.: 81,6 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 29,5 HC.: 91,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA  FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE CALABACÍN  ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS PAPAS AL HORNO  YOGUR NATURAL  KCAL.: 763 PROT.: 32,2 HC.: 74,4 LIP.: 35,2 AGS.: 10,7	ARROZ TRES DELICIAS  JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA  FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6



## 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**

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE JAMÓN  FRUTA KCAL.: 152 PROT.: 2,9 HC.: 20,9 LIP.: 5,4 AGS.: 0,8	ARROZ CON TOMATE  MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 22,4 HC.: 98,3 LIP.: 23,6 AGS.: 3,5	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS  ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY  FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 31,2 HC.: 83,2 LIP.: 20,7 AGS.: 7,3	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA  FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA  YOGUR NATURAL KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
LENTEJAS ESTOFADAS  ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS  FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS  POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL  FRUTA KCAL.: 802 PROT.: 29,1 HC.: 94 LIP.: 32 AGS.: 5,7	ARROZ CON CALAMARES  MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO  FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS  FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA  YOGUR NATURAL KCAL.: 791 PROT.: 49,7 HC.: 62,5 LIP.: 34,8 AGS.: 9,7	PURÉ DE CALABACÍN  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO  FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS  FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA  FRUTA KCAL.: 784 PROT.: 38,3 HC.: 95,2 LIP.: 26,1 AGS.: 6,1	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  BACALAO EN TEMPURA TOMATES ALIÑADOS  FRUTA KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS  ROPA VIEJA YOGUR NATURAL KCAL.: 854 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 32,7 AGS.: 8,2	ESPAGUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO  MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 29,5 HC.: 81,7 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA KCAL.: 690 PROT.: 41,6 HC.: 71,4 LIP.: 22,4 AGS.: 4,5	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 29,5 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 6,6	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA  FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE CALABACÍN  ESCALOPE DE CERDO EMPANADO - ALÉRGICOS PAPAS AL HORNO  YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 32,2 HC.: 74,4 LIP.: 35,2 AGS.: 10,7	ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO  JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA  FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 25,5 HC.: 97,9 LIP.: 25,7 AGS.: 5,2



## 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><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 21                      HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 22,9                      HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 646 PROT.: 34                      HC.: 75,2 LIP.: 20,5 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 32,5                      HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 576 PROT.: 34,4                      HC.: 61,9 LIP.: 18,7 AGS.: 2,9</p>
<p><b>11</b></p> <p>PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 631 PROT.: 30,6                      HC.: 60,9 LIP.: 27,2 AGS.: 6,1</p>	<p><b>12</b></p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 33,1                      HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 29,4                      HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 598 PROT.: 18,8                      HC.: 74,7 LIP.: 22,3 AGS.: 3,7</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 31                      HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9</p>
<p><b>18</b></p> <p>MACARRONES ECOLOGICOS AL AJILLO (LEGUMBRES)</p> <p>ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA CALABACÍN Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 862 PROT.: 24,5                      HC.: 98,9 LIP.: 38,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 26,9                      HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS</p> <p>BACALAO EN TEMPURA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 35,7                      HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2</p>	<p><b>21</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 36,7                      HC.: 78,5 LIP.: 30,6 AGS.: 8,3</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,3                      HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9</p>
<p><b>25</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 24,8                      HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 33                      HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8</p>	<p><b>27</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON MAGRO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 43,6                      HC.: 68,8 LIP.: 28,5 AGS.: 5,7</p>	<p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PAPAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 763 PROT.: 32,2                      HC.: 74,4 LIP.: 35,2 AGS.: 10,7</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS SIN GUIANTES</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 773 PROT.: 32,7                      HC.: 90,9 LIP.: 29,4 AGS.: 6</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><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 21 HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA EN SALSA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 722 PROT.: 21 HC.: 91,7 LIP.: 28,5 AGS.: 3,5</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA CALABACÍN CON ZANAHORIAS BABY SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 646 PROT.: 34 HC.: 75,2 LIP.: 20,5 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 32,5 HC.: 54,5 LIP.: 29,7 AGS.: 7,1</p>	<p><b>8</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 747 PROT.: 40,3 HC.: 78,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,7</p>
<p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 33,1 HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON POLLO</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 855 PROT.: 27,4 HC.: 90,6 LIP.: 40,4 AGS.: 11</p>	<p><b>14</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 31,2 HC.: 76,5 LIP.: 33,7 AGS.: 6,9</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9</p>
<p><b>18</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 30,4 HC.: 65,6 LIP.: 25,9 AGS.: 4,8</p>	<p><b>21</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 9,2</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 748 PROT.: 40,2 HC.: 67,5 LIP.: 33,1 AGS.: 7,7</p>
<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 33 HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8</p>	<p><b>27</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 784 PROT.: 36,5 HC.: 66,3 LIP.: 36,4 AGS.: 8,9</p>	<p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>ESCALOPE DE CERDO EMPANADO - ALÉRGICOS PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 763 PROT.: 32,2 HC.: 74,4 LIP.: 35,2 AGS.: 10,7</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6</p>



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 21 HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 646 PROT.: 34 HC.: 75,2 LIP.: 20,3 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 709 PROT.: 37,5 HC.: 61,4 LIP.: 33 AGS.: 9</p>	<p><b>8</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7</p>
<p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 33,1 HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 31,5 HC.: 72,5 LIP.: 32,8 AGS.: 5</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9</p>
<p><b>18</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 26,6 HC.: 98 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8</p>	<p><b>20</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BACALAO EN TEMPURA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2</p>	<p><b>21</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 838 PROT.: 43,3 HC.: 87,8 LIP.: 31,4 AGS.: 6,5</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9</p>
<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 33 HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8</p>	<p><b>27</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>ESCALOPE DE CERDO PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 749 PROT.: 32,5 HC.: 70,4 LIP.: 34,3 AGS.: 8,8</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6</p>



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE JAMÓN  FRUTA  KCAL.: 648 PROT.: 21 HC.: 78,8 LIP.: 26,7 AGS.: 2,6	ARROZ CON TOMATE  MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 22,9 HC.: 96,1 LIP.: 23,5 AGS.: 3,5	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY  FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 34 HC.: 75,2 LIP.: 20,5 AGS.: 4,7	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA  FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA  YOGUR NATURAL KCAL.: 736 PROT.: 47,8 HC.: 62 LIP.: 30,9 AGS.: 6,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA  KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
LENTEJAS GUISADAS  ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS  FRUTA  KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL  FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 33,1 HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8	ARROZ CON CALAMARES  MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO  FRUTA  KCAL.: 770 PROT.: 29,4 HC.: 104 LIP.: 24,4 AGS.: 3,7	GARBANZOS ESTOFADOS  TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 769 PROT.: 31,2 HC.: 76,5 LIP.: 33,7 AGS.: 6,9	PURÉ DE CALABACÍN  FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO  FRUTA  KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
JUDÍAS VERDES CON TOMATE  ALBÓNDIGAS ALERGIAS EN SALSA DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS  FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE MANZANA  FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 26,9 HC.: 95,5 LIP.: 31,8 AGS.: 8,2	PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  BACALAO EN TEMPURA TOMATE ALIÑADO  FRUTA  KCAL.: 694 PROT.: 35,7 HC.: 79,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,2	SOPA DE ESTRELLITAS  ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 852 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 32,3 AGS.: 9,2	ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN  MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS  TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ  FRUTA  KCAL.: 686 PROT.: 24,8 HC.: 85,4 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 33 HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA  FRUTA KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1	PURÉ DE CALABACÍN  ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS PAPAS AL HORNO  YOGUR NATURAL  KCAL.: 763 PROT.: 32,2 HC.: 74,4 LIP.: 35,2 AGS.: 10,7	ARROZ TRES DELICIAS  JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA  FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 517 PROT.: 14,7 HC.: 61,7 LIP.: 21,3 AGS.: 4,1</p>	<p><b>5</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 22,7 HC.: 90,9 LIP.: 16,8 AGS.: 2,6</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA ZANAHORIAS BABY</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 646 PROT.: 34 HC.: 75,2 LIP.: 20,5 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA</p> <p>FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 688 PROT.: 37,9 HC.: 62,4 LIP.: 30,1 AGS.: 6,3</p>	<p><b>8</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO A LA VIZCAÍNA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>KCAL.: 770 PROT.: 45,5 HC.: 84 LIP.: 22,9 AGS.: 3,7</p>
<p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>ESTOFADO DE TERNERA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 772 PROT.: 42,3 HC.: 74,7 LIP.: 29,5 AGS.: 7,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>POLLO ASADO ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 33,1 HC.: 89,5 LIP.: 32 AGS.: 5,8</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 732 PROT.: 39,7 HC.: 90,8 LIP.: 21,8 AGS.: 2,7</p>	<p><b>14</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 700 PROT.: 34,7 HC.: 63,8 LIP.: 30,6 AGS.: 6,8</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSAS DE PIMIENTO PAPAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 716 PROT.: 31 HC.: 70,6 LIP.: 31,6 AGS.: 5,9</p>
<p><b>18</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSAS DE CEBOLLA PURÉ DE PAPAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 788 PROT.: 45,5 HC.: 75,4 LIP.: 29,6 AGS.: 7,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 22,9 HC.: 85,6 LIP.: 24,8 AGS.: 5</p>	<p><b>20</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>BACALAO AL HORNO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 643 PROT.: 35,5 HC.: 70,6 LIP.: 21,5 AGS.: 3</p>	<p><b>21</b></p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 44,3 HC.: 98,8 LIP.: 19,5 AGS.: 5,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN</p> <p>MERLUZA EN SALSAS DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 33,3 HC.: 74,8 LIP.: 27,8 AGS.: 5,9</p>
<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 27,9 HC.: 71,8 LIP.: 22,4 AGS.: 2,2</p>	<p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 756 PROT.: 33 HC.: 83,5 LIP.: 29,7 AGS.: 5,8</p>	<p><b>27</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSAS DE PIMENTÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 42,1 HC.: 66 LIP.: 31 AGS.: 7,1</p>	<p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 36,7 HC.: 59,8 LIP.: 22,2 AGS.: 5,2</p>	<p><b>29</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 755 PROT.: 27,1 HC.: 97,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6</p>



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

