

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>LASAÑA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 26,5 HC.: 78,2 LIP.: 28,1 AGS.: 2,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p><b>6</b></p> 
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 31 HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSABARBARCOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 865 PROT.: 24,2 HC.: 98,7 LIP.: 39,9 AGS.: 1,4</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><b>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 680 PROT.: 19,2 HC.: 104 LIP.: 18 AGS.: 3,8</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p><b>6</b></p> 		<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 943 PROT.: 47,4 HC.: 93,1 LIP.: 40,2 AGS.: 5,6</p>								<p>Todos los productos utilizados no contienen gluten.</p>		
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 42,7 HC.: 91,7 LIP.: 28,2 AGS.: 5,1</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 943 PROT.: 47,4 HC.: 93,1 LIP.: 40,2 AGS.: 5,6</p>								<p>Todos los productos utilizados no contienen gluten.</p>							
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 943 PROT.: 47,4 HC.: 93,1 LIP.: 40,2 AGS.: 5,6</p>								<p>Todos los productos utilizados no contienen gluten.</p>												
							<p>Todos los productos utilizados no contienen gluten.</p>																	
		<p>Todos los productos utilizados no contienen gluten.</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><b>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 49,3 HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p><b>6</b></p> 
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 40,1 HC.: 62,8 LIP.: 21,4 AGS.: 4,4</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 31 HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 830 PROT.: 53,1 HC.: 74,3 LIP.: 31,8 AGS.: 9</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 937 PROT.: 26,1 HC.: 119 LIP.: 37,7 AGS.: 2,2</p>
				
		<p>No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.</p>		



Tiempo de cuidar

Tiempo de crear

## 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>2</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 791 PROT.: 23,5 HC.: 93,7 LIP.: 33,1 AGS.: 9,8</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA SIN ALÉRGENOS CON BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 601 PROT.: 38,3 HC.: 61,1 LIP.: 21,1 AGS.: 4,5</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO</p> <p>MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 670 PROT.: 31,5 HC.: 72,9 LIP.: 25,8 AGS.: 7,7</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN TOMATE ALIÑADO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 615 PROT.: 20,8 HC.: 51,6 LIP.: 34,3 AGS.: 11,3</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 729 PROT.: 31 HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON TERNERA</p> <p>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 671 PROT.: 31,6 HC.: 73 LIP.: 25,9 AGS.: 7,6</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS</p> <p>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 669 PROT.: 38,6 HC.: 72,1 LIP.: 23,2 AGS.: 8,9</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS</p> <p>KCAL.: 943 PROT.: 47,4 HC.: 93,1 LIP.: 40,2 AGS.: 5,6</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> 	<p>Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.</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>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL KCAL.: 709 PROT.: 44 HC.: 65 LIP.: 27,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>6</b></p> 
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 722 PROT.: 30,9 HC.: 65,6 LIP.: 32,2 AGS.: 9,7</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 31,3 HC.: 67,5 LIP.: 23,2 AGS.: 4,5</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 753 PROT.: 28,4 HC.: 91,1 LIP.: 28,8 AGS.: 6,3</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 706 PROT.: 34,5 HC.: 97,8 LIP.: 17,4 AGS.: 3,9</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 771 PROT.: 44,8 HC.: 85,4 LIP.: 24,8 AGS.: 9</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 937 PROT.: 26,1 HC.: 119 LIP.: 37,7 AGS.: 2,2</p>
				
		<p>Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.</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>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 750 PROT.: 49,6 HC.: 75,1 LIP.: 23,8 AGS.: 2,9</p>	<p><b>6</b></p> 
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 693 PROT.: 36,1 HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30 HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 648 PROT.: 31,3 HC.: 67,5 LIP.: 23,2 AGS.: 4,5</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31 HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,5 HC.: 83 LIP.: 25,2 AGS.: 4,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 28,6 HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA KCAL.: 840 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO ALÉRGICOS KCAL.: 937 PROT.: 26,1 HC.: 119 LIP.: 37,7 AGS.: 2,2</p>
				
		<p>Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche</p>		



Tiempo de cuidar

Tiempo de crear

## 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><b>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 823 PROT.: 34,1                      HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3                      HC.: 100 LIP.: 17 AGS.: 7,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5                      HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO FRITO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL                      KCAL.: 764 PROT.: 49,3                      HC.: 79,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 693 PROT.: 36,1                      HC.: 78,9 LIP.: 20,9 AGS.: 3,4</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 690 PROT.: 30                      HC.: 66,4 LIP.: 31,3 AGS.: 5,5</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL                      KCAL.: 652 PROT.: 32,9                      HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 729 PROT.: 31                      HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 710 PROT.: 31,8                      HC.: 79 LIP.: 24,3 AGS.: 2,3</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 699 PROT.: 28,6                      HC.: 73,5 LIP.: 29,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA                      KCAL.: 691 PROT.: 27,1                      HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL                      KCAL.: 840 PROT.: 42,6                      HC.: 87,3 LIP.: 32,5 AGS.: 8,2</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON SALSA BARBACOA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS                      KCAL.: 937 PROT.: 26,1                      HC.: 119 LIP.: 37,7 AGS.: 2,2</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> 	<p>No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.</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><b>2</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA KCAL.: 823 PROT.: 34,1 HC.: 87,7 LIP.: 32,6 AGS.: 9,6</p>	<p><b>3</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>PASTA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 681 PROT.: 23,3 HC.: 100 LIP.: 17,7 AGS.: 3,4</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON CALAMARES</p> <p>POLLO AL AJILLO ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 34,5 HC.: 78,8 LIP.: 32,6 AGS.: 6,2</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>BACALAO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 693 PROT.: 49,5 HC.: 71 LIP.: 20,1 AGS.: 2,8</p>	<p><b>6</b></p> 
	<p><b>10</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA KCAL.: 615 PROT.: 32,5 HC.: 69,1 LIP.: 18,3 AGS.: 3,1</p>	<p><b>11</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>POLLO ASADO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 629 PROT.: 30,9 HC.: 72,4 LIP.: 21,4 AGS.: 4,4</p>	<p><b>12</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 652 PROT.: 32,9 HC.: 68,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,2</p>	<p><b>13</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31 HC.: 91,7 LIP.: 24,7 AGS.: 5,1</p>
<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA KCAL.: 710 PROT.: 31,8 HC.: 79 LIP.: 24,3 AGS.: 3,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>RAGOUT DE PAVO PATATAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 29,5 HC.: 79,4 LIP.: 19,3 AGS.: 3,7</p>	<p><b>18</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>LOMO DE MERLUZA CON TOMATE MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA KCAL.: 691 PROT.: 27,1 HC.: 105 LIP.: 15,4 AGS.: 2,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 649 PROT.: 39,5 HC.: 84,6 LIP.: 14,1 AGS.: 4,1</p>	<p><b>20</b></p> <p>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 817 PROT.: 35,7 HC.: 87,9 LIP.: 33,9 AGS.: 4,5</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.

