

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5 LENTEJAS CON CALABAZA RABAS DE CALAMAR REBOZADAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 32 HC.: 75,4 LIP.: 31,1 AGS.: 3	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 662 PROT.: 39,8 HC.: 80,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,5	9 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 27,9 HC.: 81,1 LIP.: 20 AGS.: 3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN FIGURITAS DE MERLUZA EMPANADAS PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 669 PROT.: 28,1 HC.: 66 LIP.: 30,5 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 43,1 HC.: 68,8 LIP.: 28,2 AGS.: 6,5	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 613 PROT.: 22 HC.: 86,3 LIP.: 17,6 AGS.: 2,6
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 25,1 HC.: 87,7 LIP.: 21,2 AGS.: 5,7	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,3	29	30



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.



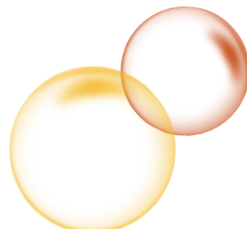
IMPORTANTE

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



5 LENTEJAS CON CALABAZA RABAS A LA ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 33,8 HC.: 74,5 LIP.: 26,9 AGS.: 3,9	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	1 	2 
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA APTO PARA CELIACOS Y HUEVO MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 27,9 HC.: 81,1 LIP.: 20 AGS.: 3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS FRUTA VARIADA KCAL.: 595 PROT.: 31,2 HC.: 55,4 LIP.: 25,5 AGS.: 5,7	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 23 HC.: 90,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 43,1 HC.: 68,8 LIP.: 28,2 AGS.: 6,5	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 613 PROT.: 22 HC.: 86,3 LIP.: 17,6 AGS.: 2,6
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS CON TOMATE ALÉRGICOS HUEVO Y CELIACOS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 21,8 HC.: 94,5 LIP.: 21 AGS.: 3,1	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,3	29 	30 



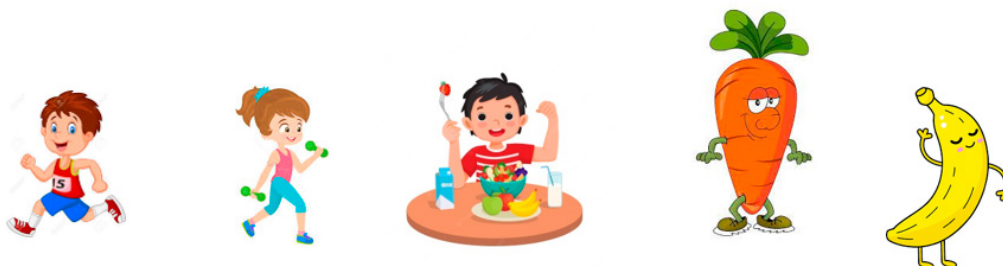
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



5 LENTEJAS CON CALABAZA RABAS A LA ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 33,8 HC.: 74,5 LIP.: 26,9 AGS.: 3,9	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 763 PROT.: 38,9 HC.: 91,5 LIP.: 25,1 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 37,8 HC.: 88,4 LIP.: 20,9 AGS.: 5,4	9 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 32,3 HC.: 101 LIP.: 22,6 AGS.: 4,6	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 27,9 HC.: 81,1 LIP.: 20 AGS.: 3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 595 PROT.: 31,2 HC.: 55,4 LIP.: 25,5 AGS.: 5,7	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 761 PROT.: 34,6 HC.: 72,7 LIP.: 32,1 AGS.: 9,5	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 43,1 HC.: 68,8 LIP.: 28,2 AGS.: 6,5	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 613 PROT.: 22 HC.: 86,3 LIP.: 17,6 AGS.: 2,6
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS CON TOMATE Y BECHAMEL PARA ALERGICOS AL HUEVO MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 25,1 HC.: 87,7 LIP.: 21,2 AGS.: 5,7	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 683 PROT.: 39,4 HC.: 65,3 LIP.: 24,5 AGS.: 4,8	29	30



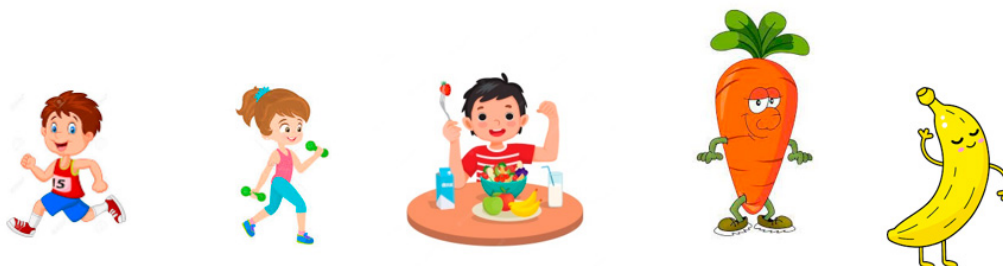
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



5 PAPAS A LA RIOJANA RABAS A LA ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 28,2 HC.: 79,2 LIP.: 32,1 AGS.: 6,2	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	8 PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS) ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 640 PROT.: 38 HC.: 77,5 LIP.: 18,1 AGS.: 4,4	9 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 28,9 HC.: 91,6 LIP.: 23,3 AGS.: 4,5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 715 PROT.: 28,7 HC.: 87,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,5	14 PAPAS JARDINERA POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 628 PROT.: 28,4 HC.: 57,9 LIP.: 28,9 AGS.: 5,6	15 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 674 PROT.: 26,6 HC.: 88,2 LIP.: 22,5 AGS.: 3,4	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 22,6 HC.: 91,1 LIP.: 30,6 AGS.: 5,8	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 PASTA CON TOMATE Y QUESO (APTO ALÉRGICAS) MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 601 PROT.: 32,8 HC.: 52,3 LIP.: 27,1 AGS.: 6,6	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 613 PROT.: 22 HC.: 86,3 LIP.: 17,6 AGS.: 2,6
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA - ALÉRGICOS PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 25,1 HC.: 87,7 LIP.: 21,2 AGS.: 5,7	28 PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 642 PROT.: 22,5 HC.: 74,6 LIP.: 24,5 AGS.: 4,1	29	30



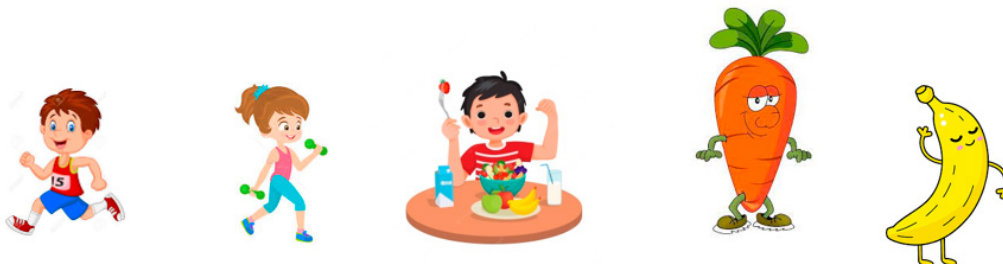
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



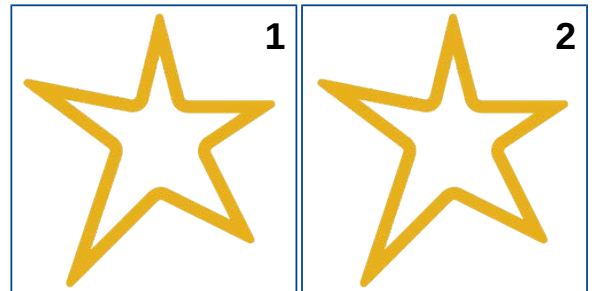
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 29,9 HC.: 65,7 LIP.: 29,3 AGS.: 5,2	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE CARNE TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 769 PROT.: 29,7 HC.: 94 LIP.: 28,7 AGS.: 6,1	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 636 PROT.: 38,2 HC.: 69,8 LIP.: 21,1 AGS.: 6,1	9 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA BURGUER MEAT A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 32,8 HC.: 80,4 LIP.: 22 AGS.: 4,3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 577 PROT.: 27,7 HC.: 46,3 LIP.: 29,5 AGS.: 9,4	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 16,7 HC.: 93,2 LIP.: 24,9 AGS.: 2,6	22 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 43,1 HC.: 68,8 LIP.: 28,2 AGS.: 6,5	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 20,7 HC.: 74,1 LIP.: 31 AGS.: 9,4
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 705 PROT.: 32 HC.: 82 LIP.: 25,2 AGS.: 7,3	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,3	29	30



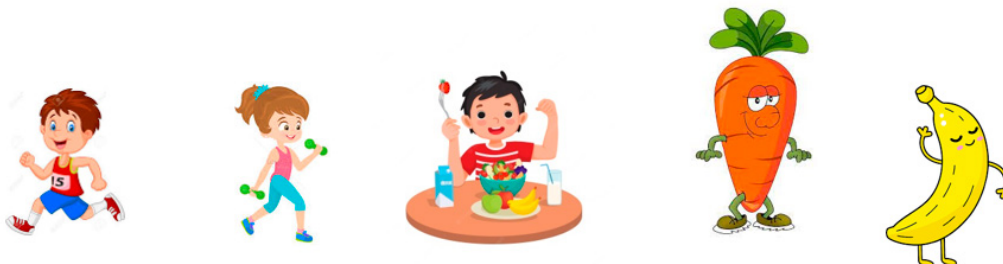
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



5 LENTEJAS CON CALABAZA RABAS A LA ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 746 PROT.: 32 HC.: 75,4 LIP.: 31,1 AGS.: 3	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR DE SOJA KCAL.: 680 PROT.: 36,5 HC.: 94,8 LIP.: 14,9 AGS.: 1,8	9 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 27,9 HC.: 81,1 LIP.: 20 AGS.: 3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS YOGUR SOJA KCAL.: 581 PROT.: 31,5 HC.: 51,4 LIP.: 24,7 AGS.: 3,8	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 717 PROT.: 43,4 HC.: 64,8 LIP.: 27,3 AGS.: 4,6	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 613 PROT.: 22 HC.: 86,3 LIP.: 17,6 AGS.: 2,6
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 663 PROT.: 25,3 HC.: 86,5 LIP.: 21 AGS.: 3,1	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,3	29	30



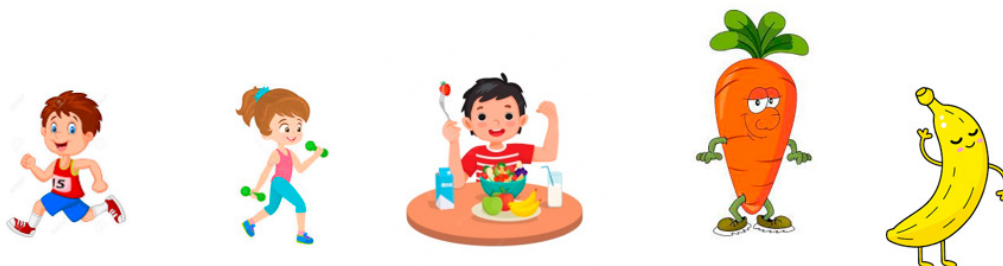
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



5 LENTEJAS CON CALABAZA RABAS A LA ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 33,8 HC.: 74,5 LIP.: 26,9 AGS.: 3,9	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 33,6 HC.: 69,4 LIP.: 29,9 AGS.: 6	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL KCAL.: 662 PROT.: 39,8 HC.: 80,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,5	9 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 750 PROT.: 15,5 HC.: 115 LIP.: 22,8 AGS.: 2,6	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 27,9 HC.: 81,1 LIP.: 20 AGS.: 3	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS YOGUR KCAL.: 595 PROT.: 31,2 HC.: 55,4 LIP.: 25,5 AGS.: 5,7	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 30,8 HC.: 70,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5
19 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 43,1 HC.: 68,8 LIP.: 28,2 AGS.: 6,5	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO ENCEBOLLADO PATATAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 548 PROT.: 19,2 HC.: 77,4 LIP.: 15,6 AGS.: 2,4
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y BECHAMEL MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 25,1 HC.: 87,7 LIP.: 21,2 AGS.: 5,7	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 658 PROT.: 23,8 HC.: 79,3 LIP.: 21,8 AGS.: 2,3	29	30



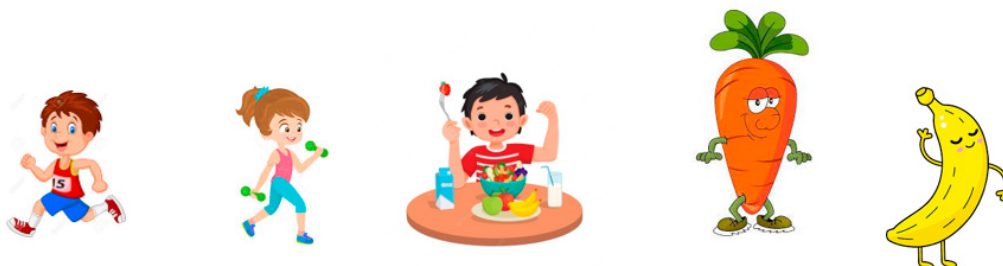
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



5 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 39,6 HC.: 67,1 LIP.: 27,6 AGS.: 5,3	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 34,5 HC.: 75,4 LIP.: 20 AGS.: 4,9	7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 746 PROT.: 30,1 HC.: 94,3 LIP.: 25,9 AGS.: 5,1	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ZANAHORIAS Y GUISANTES DE GUARNICIÓN YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 642 PROT.: 40,2 HC.: 84 LIP.: 15,3 AGS.: 2,7	9 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 39,1 HC.: 76,3 LIP.: 27,5 AGS.: 5
12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 18,2 HC.: 95,2 LIP.: 22,4 AGS.: 2,3	13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 626 PROT.: 25,8 HC.: 83,9 LIP.: 18 AGS.: 2,6	14 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 39,5 HC.: 79,5 LIP.: 33 AGS.: 6,3	15 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN MERLUZA AL HORNO PURÉ DE PAPAS YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 574 PROT.: 31,6 HC.: 56,4 LIP.: 22,7 AGS.: 4	16 PURÉ DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 585 PROT.: 31,7 HC.: 76,9 LIP.: 13,9 AGS.: 3,8
19 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 649 PROT.: 29,5 HC.: 73,1 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2	20 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA RAGOUT DE PAVO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 28,2 HC.: 75,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,3	21 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 649 PROT.: 26,5 HC.: 82,7 LIP.: 20,7 AGS.: 3,1	22 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 710 PROT.: 43,5 HC.: 69,8 LIP.: 25,3 AGS.: 4,7	23 SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO AL HORNO PAPAS ASADAS FRUTA KCAL.: 567 PROT.: 19,2 HC.: 77,4 LIP.: 16,6 AGS.: 2,4
26 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 731 PROT.: 31,6 HC.: 93,7 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	27 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 663 PROT.: 25,3 HC.: 86,5 LIP.: 21 AGS.: 3,1	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 609 PROT.: 26,9 HC.: 65,7 LIP.: 21,6 AGS.: 2,1	29	30



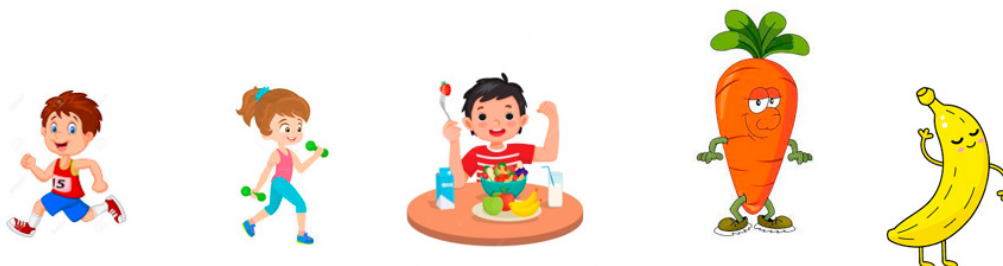
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

