

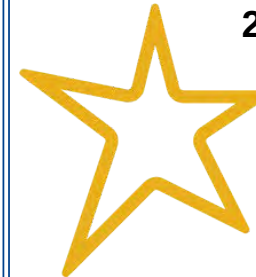
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 26,4 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 44,7 HC.: 69,6 LIP.: 21,9 AGS.: 4,7	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGHER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA REBOZADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI DE JAMÓN Y QUESO SAN JACOBO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 886 PROT.: 35,9 HC.: 90,1 LIP.: 40,8 AGS.: 10,9
23 	24 	25 	26 	27 
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

2 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 26,4 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 725 PROT.: 28,2 HC.: 88,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA CELIACOS ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 48,6 HC.: 68,9 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA FRITA ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 761 PROT.: 25,8 HC.: 107 LIP.: 23,6 AGS.: 4,6	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 772 PROT.: 38,1 HC.: 86 LIP.: 29,1 AGS.: 7,6	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 42,4 HC.: 83,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,6	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) ABADJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 752 PROT.: 30,1 HC.: 87,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5,7	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 



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
2 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS - ALÉRGICOS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 43,1 HC.: 86,2 LIP.: 22,8 AGS.: 4,6	4 ESPAGUETIS CON TOMATE ALÉRGICOS HUEVO Y CELIACOS POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 725 PROT.: 28,2 HC.: 88,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 713 PROT.: 48,6 HC.: 68,9 LIP.: 22,5 AGS.: 4,8	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES AL AJILLO SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 762 PROT.: 25,7 HC.: 106 LIP.: 23,5 AGS.: 4,7	12 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 772 PROT.: 38,1 HC.: 86 LIP.: 29,1 AGS.: 7,6	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24,6 HC.: 69,1 LIP.: 37,9 AGS.: 10,7	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 42,4 HC.: 83,4 LIP.: 22,5 AGS.: 4,6	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
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

2 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 556 PROT.: 12,4 HC.: 72,1 LIP.: 21,5 AGS.: 2,3	3 ARROZ TRES DELICIAS - ALÉRGICOS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 34,2 HC.: 98,2 LIP.: 22,3 AGS.: 5,5	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 18 AGS.: 3,9	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 551 PROT.: 26,4 HC.: 53,8 LIP.: 23,8 AGS.: 4,7	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 697 PROT.: 29,1 HC.: 93,7 LIP.: 20,3 AGS.: 2,8	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS INTEGRALES POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24,6 HC.: 69,1 LIP.: 38,3 AGS.: 10,7	17 BRECOL SALTEADO CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 594 PROT.: 18,9 HC.: 68,9 LIP.: 24,3 AGS.: 3,2	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADENO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 720 PROT.: 41,3 HC.: 64,5 LIP.: 31,8 AGS.: 9,8
23 	24 	25 	26 	27 
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

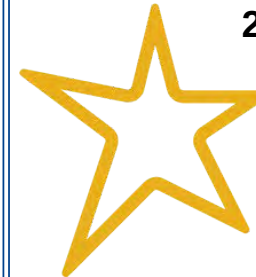
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
2 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 26,4 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 604 PROT.: 29,9 HC.: 55,7 LIP.: 24,9 AGS.: 6,2	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 34,1 HC.: 81,5 LIP.: 23,3 AGS.: 5	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24,6 HC.: 69,1 LIP.: 38,3 AGS.: 10,7	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE CARNE FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 822 PROT.: 41,1 HC.: 91,1 LIP.: 30,9 AGS.: 7,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 38 HC.: 70,9 LIP.: 27,5 AGS.: 6,5	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,1 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
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.



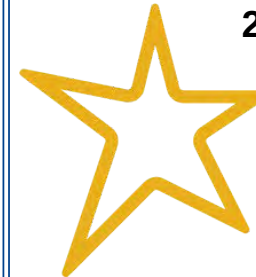
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 26,4 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 712 PROT.: 31,7 HC.: 80,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 677 PROT.: 44,5 HC.: 65,8 LIP.: 21 AGS.: 2,9	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 716 PROT.: 30,1 HC.: 96,4 LIP.: 20,5 AGS.: 2,9	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 687 PROT.: 23 HC.: 82,3 LIP.: 26,9 AGS.: 4,7	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24,6 HC.: 69,1 LIP.: 38,3 AGS.: 10,7	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 786 PROT.: 38,9 HC.: 91,4 LIP.: 27,7 AGS.: 5,4	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR DE SOJA KCAL.: 725 PROT.: 33,9 HC.: 75,6 LIP.: 28,3 AGS.: 3,8	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 720 PROT.: 41,3 HC.: 64,5 LIP.: 31,8 AGS.: 9,8
23 	24 	25 	26 	27 
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

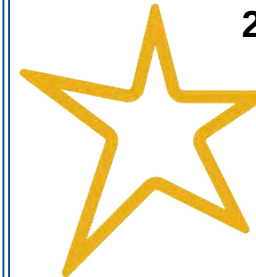
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
2 LENTEJAS CON CALABACIN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 756 PROT.: 26,3 HC.: 100 LIP.: 23 AGS.: 2,6	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO DE CERDO EN ADOBO CANARIO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 868 PROT.: 26,4 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 730 PROT.: 33 HC.: 80,5 LIP.: 28,3 AGS.: 5,8	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO EN TEMPURA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 44,7 HC.: 69,6 LIP.: 21,9 AGS.: 4,7	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 718 PROT.: 34,4 HC.: 70,6 LIP.: 30,3 AGS.: 6
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 21,3 HC.: 77,5 LIP.: 39,2 AGS.: 2,7	11 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 697 PROT.: 29,1 HC.: 93,7 LIP.: 20,3 AGS.: 2,8	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 22,7 HC.: 86,3 LIP.: 27,8 AGS.: 6,5	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 747 PROT.: 24,6 HC.: 69,1 LIP.: 38,3 AGS.: 10,7	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 25,6 HC.: 97,4 LIP.: 22,7 AGS.: 2,5	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,4 HC.: 80,8 LIP.: 29,6 AGS.: 8,3	20 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 791 PROT.: 44,2 HC.: 65,4 LIP.: 38,9 AGS.: 13,7
23 	24 	25 	26 	27 
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

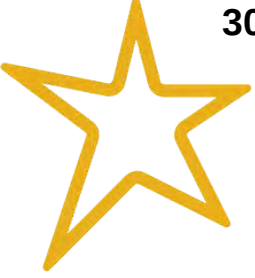
Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



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
2 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON MAÍZ FRUTA KCAL.: 707 PROT.: 29,4 HC.: 86,6 LIP.: 22,8 AGS.: 4,3	3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 780 PROT.: 33,9 HC.: 96,3 LIP.: 39,6 AGS.: 11	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 712 PROT.: 31,7 HC.: 80,5 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9	5 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS BACALAO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 640 PROT.: 49,1 HC.: 61,4 LIP.: 17,6 AGS.: 3	6 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO CON TOMATE PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 35,3 HC.: 76,6 LIP.: 20,4 AGS.: 4,9
9 LENTEJAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 39 HC.: 66,6 LIP.: 24,8 AGS.: 4,8	10 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 21,6 HC.: 79,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,3	11 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 646 PROT.: 26,4 HC.: 87,7 LIP.: 18,2 AGS.: 2,7	12 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 681 PROT.: 23,1 HC.: 87,3 LIP.: 24,9 AGS.: 4,8	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 762 PROT.: 39,9 HC.: 71,9 LIP.: 31,4 AGS.: 5,8
16 PURÉ DE VERDURAS LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 623 PROT.: 25,4 HC.: 63,9 LIP.: 27,6 AGS.: 6	17 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 28,7 HC.: 83,8 LIP.: 22,5 AGS.: 2	18 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1 AGS.: 6,7	19 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 719 PROT.: 34 HC.: 80,6 LIP.: 26,5 AGS.: 4	20 PANINI DE JAMÓN Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 665 PROT.: 33 HC.: 65,9 LIP.: 28,4 AGS.: 3,9
23 	24 	25 	26 	27 
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.

