

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

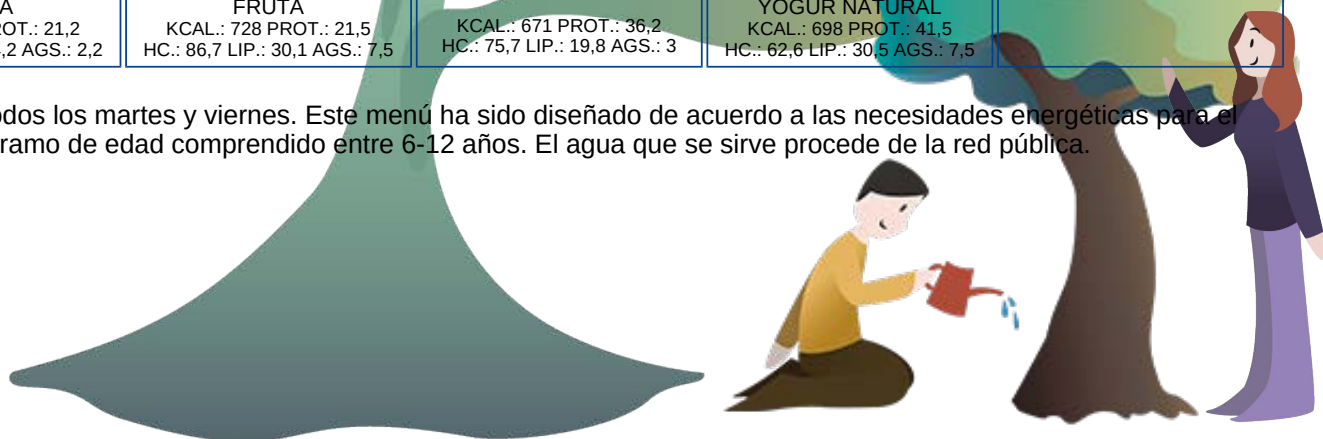
JUEVES

VIERNES

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,7 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 27,2 HC.: 90,4 LIP.: 20,3 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 21,5 HC.: 86,7 LIP.: 30,1 AGS.: 7,5	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 671 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 19,8 AGS.: 3	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31

Pan integral todos los martes y viernes. Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. El agua que se sirve procede de la red pública.



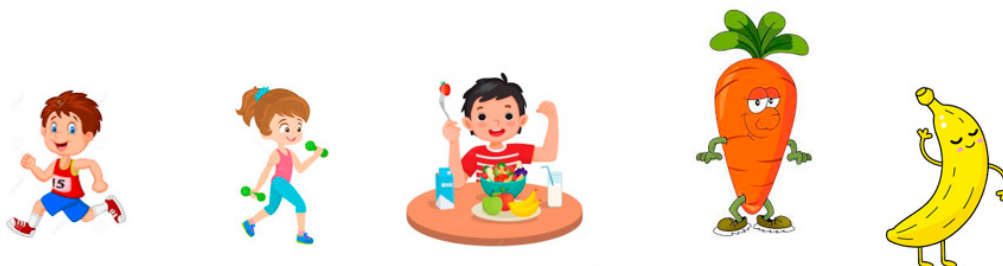
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

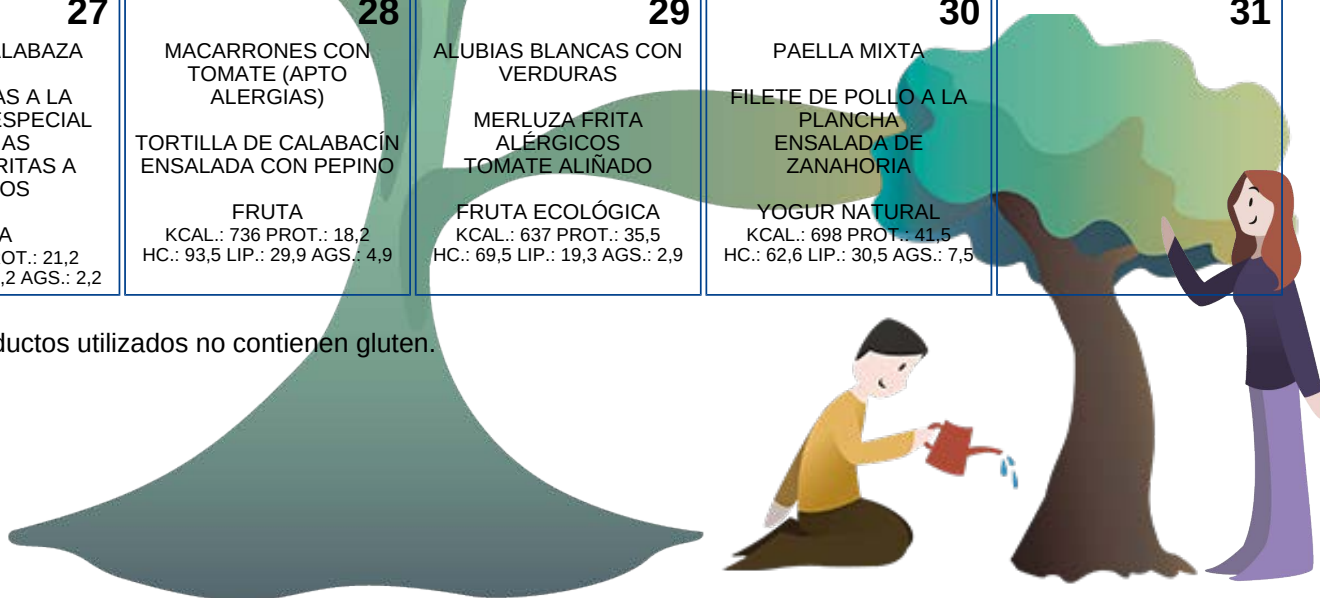
JUEVES

VIERNES

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,7 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 4,5	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 27,7 AGS.: 7,7	24 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 25,2 HC.: 98,4 LIP.: 22,2 AGS.: 4,3
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,2 HC.: 93,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31

Todos los productos utilizados no contienen gluten.



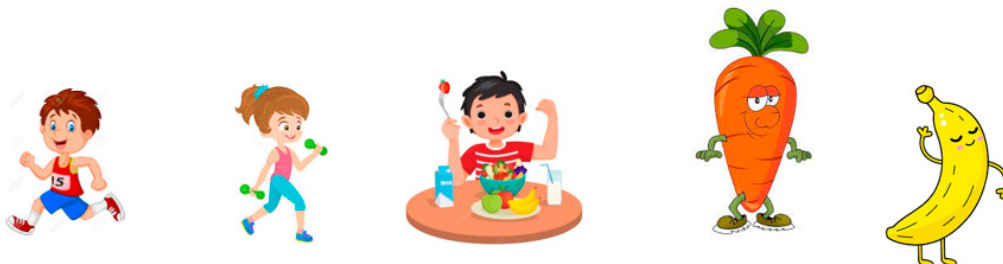
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DE COMPROMISO EN COMPROMISO		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 870 PROT.: 32,1 HC.: 103 LIP.: 35,1 AGS.: 11,4	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
		8 CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 23,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
		15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 721 PROT.: 33,6 HC.: 86,2 LIP.: 21,6 AGS.: 3,6
		22 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 663 PROT.: 29,3 HC.: 96,2 LIP.: 16,1 AGS.: 2,9	23 SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 39,8 HC.: 95,3 LIP.: 27,7 AGS.: 7,7	24 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 25,2 HC.: 98,4 LIP.: 22,2 AGS.: 4,3
		29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 772 PROT.: 40,7 HC.: 77,7 LIP.: 28,1 AGS.: 5,6	13 ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS FILETE DE PAVO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 700 PROT.: 30,1 HC.: 80,8 LIP.: 25,7 AGS.: 4,5	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 732 PROT.: 43,5 HC.: 73,1 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 31,3 HC.: 87,1 LIP.: 26 AGS.: 6,9	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	25 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	26 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4

No se utiliza huevo ni sus derivados para la elaboración de este menú.



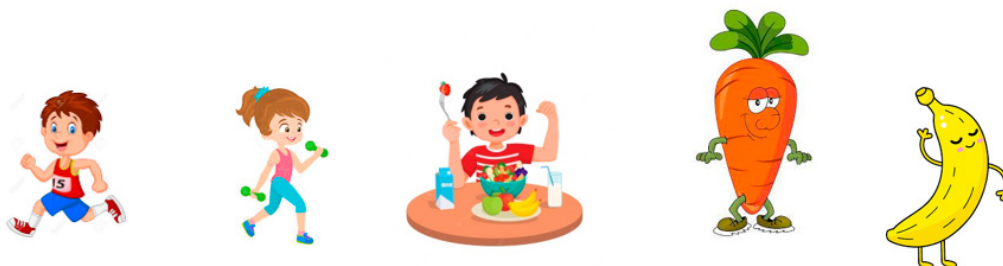
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1		2	3
		PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA		ARROZ CON CALAMARES	MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS
		POLLO ASADO PATATAS FRITAS		TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ
		FRUTA ECOLÓGICA		YOGUR NATURAL	FRUTA
		KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9		KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	KCAL.: 615 PROT.: 25,6 HC.: 84,2 LIP.: 17,5 AGS.: 2,7
6	7	8	9	10	
PURÉ DE ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS	MACARRONES CON TOMATE	SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES	ARROZ CON VERDURITAS	
LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO	HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS	ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES	BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO	
FRUTA	FRUTA	FRUTA ECOLÓGICA	YOGUR NATURAL	FRUTA	
KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	KCAL.: 728 PROT.: 29,2 HC.: 97,4 LIP.: 26,4 AGS.: 5,7	KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2	
13	14	15	16	17	
ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN	PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA	PURÉ DE VERDURAS	MACARRONES ECOLÓGICOS CON VERDURAS	
TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA	MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO	POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO	MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO	MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA	
FRUTA VARIADA	FRUTA	FRUTA ECOLÓGICA	YOGUR NATURAL	FRUTA	
KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	KCAL.: 737 PROT.: 34 HC.: 72,4 LIP.: 32,2 AGS.: 7,5	KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	KCAL.: 736 PROT.: 30,9 HC.: 101 LIP.: 20,5 AGS.: 3,1	
20	21	22	23	24	
MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS	PURÉ DE CALABACÍN	ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISANTES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	
TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA	FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS	MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA	ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS	ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ	
FRUTA	FRUTA	FRUTA ECOLÓGICA	YOGUR NATURAL	FRUTA	
KCAL.: 689 PROT.: 12 HC.: 98,8 LIP.: 24,7 AGS.: 2,6	KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	KCAL.: 673 PROT.: 30 HC.: 94,8 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	KCAL.: 705 PROT.: 36,7 HC.: 78,5 LIP.: 25,6 AGS.: 7,7	KCAL.: 712 PROT.: 25,2 HC.: 98,4 LIP.: 22,2 AGS.: 4,3	
27	28	29	30	31	
PURÉ DE CALABAZA	MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS)	PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA	PAELLA MIXTA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA	
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS	TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO	MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO	YOGUR NATURAL		
FRUTA	FRUTA	FRUTA ECOLÓGICA	KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5		
KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	KCAL.: 736 PROT.: 18,2 HC.: 93,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	KCAL.: 548 PROT.: 24,8 HC.: 63,8 LIP.: 19,3 AGS.: 3			

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a las legumbres.



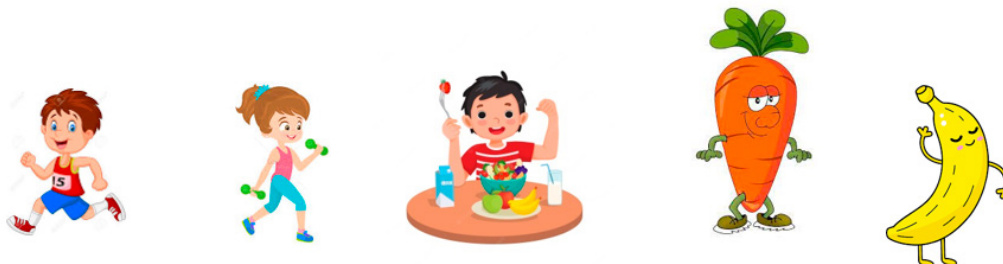
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

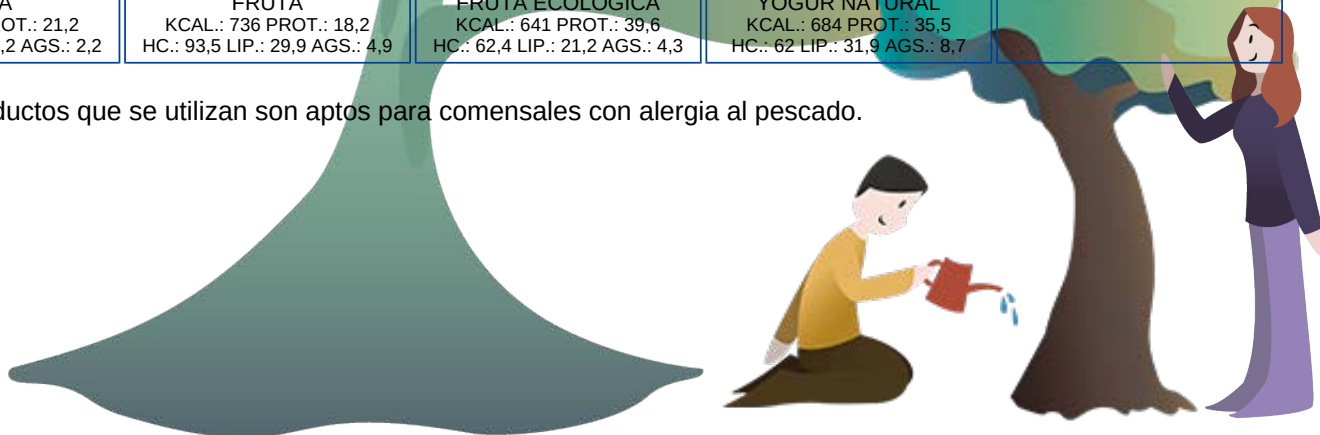
JUEVES

VIERNES

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON MAGRO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 730 PROT.: 26,4 HC.: 86,3 LIP.: 29,7 AGS.: 8,1	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 40,5 HC.: 66,7 LIP.: 22 AGS.: 4,4
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE BURGUER MEAT A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 24,7 HC.: 85,7 LIP.: 29,8 AGS.: 2,2	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 14,3 HC.: 85,7 LIP.: 19,8 AGS.: 1,8
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 814 PROT.: 38,5 HC.: 93,8 LIP.: 30 AGS.: 6,8	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 765 PROT.: 37,6 HC.: 82,7 LIP.: 26,6 AGS.: 5
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS ESCALOPE DE TERNERA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 820 PROT.: 33,7 HC.: 97 LIP.: 31,4 AGS.: 6,9	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 36,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,1 AGS.: 5,9
27 PURÉ DE CALABAZA BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,2 HC.: 93,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 641 PROT.: 39,6 HC.: 62,4 LIP.: 21,2 AGS.: 4,3	30 ARROZ CON MAGRO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 684 PROT.: 35,5 HC.: 62 LIP.: 31,9 AGS.: 8,7	31

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia al pescado.



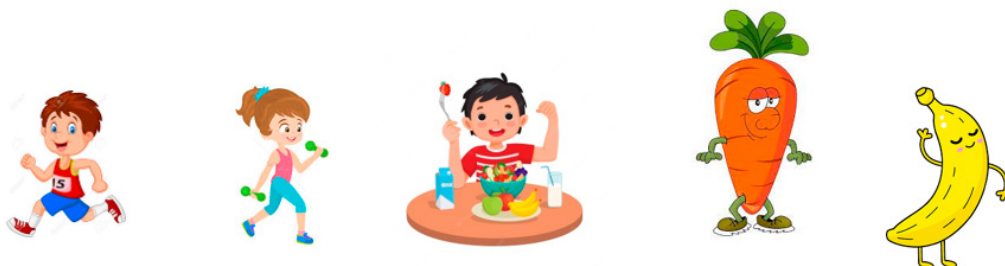
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

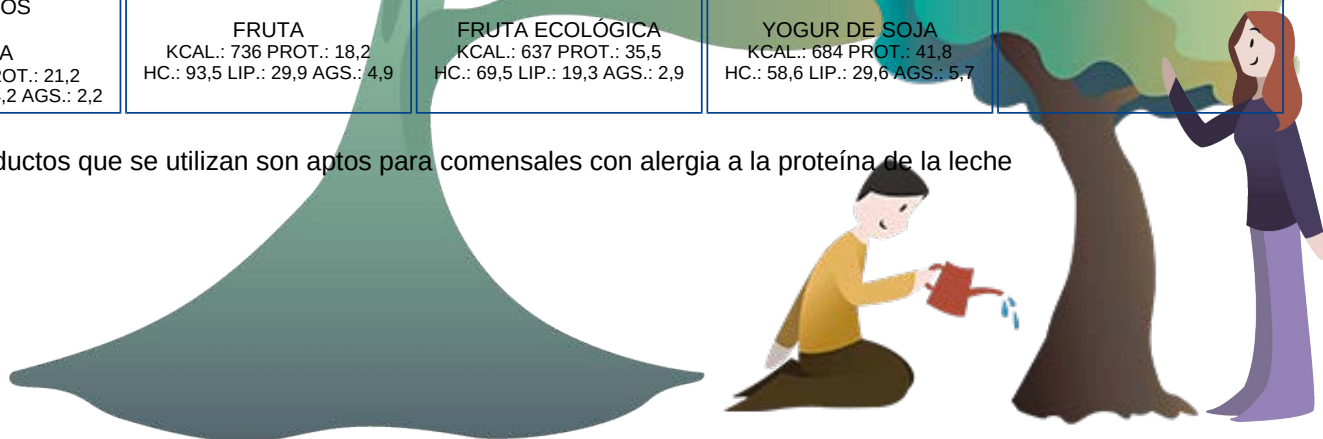
JUEVES

VIERNES

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 744 PROT.: 27,3 HC.: 98,9 LIP.: 24,3 AGS.: 4,2	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 699 PROT.: 27,6 HC.: 78,2 LIP.: 25,7 AGS.: 5	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR DE SOJA KCAL.: 678 PROT.: 42,9 HC.: 61,5 LIP.: 24,1 AGS.: 4	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR DE SOJA KCAL.: 672 PROT.: 38,9 HC.: 60,7 LIP.: 27 AGS.: 5,5	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR DE SOJA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 27,2 HC.: 90,4 LIP.: 20,3 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,2 HC.: 93,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 684 PROT.: 41,8 HC.: 58,6 LIP.: 29,6 AGS.: 5,7	31

Todos los productos que se utilizan son aptos para comensales con alergia a la proteína de la leche



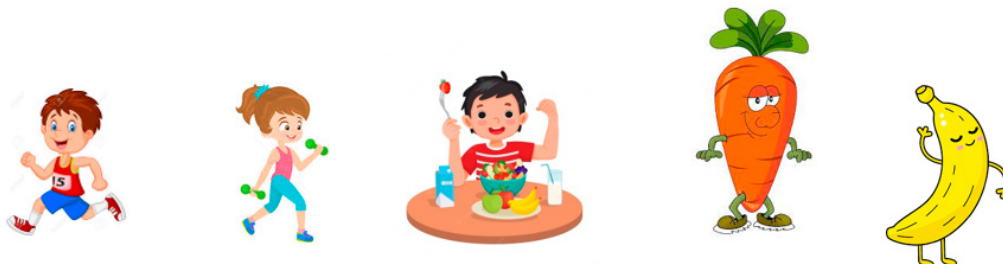
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

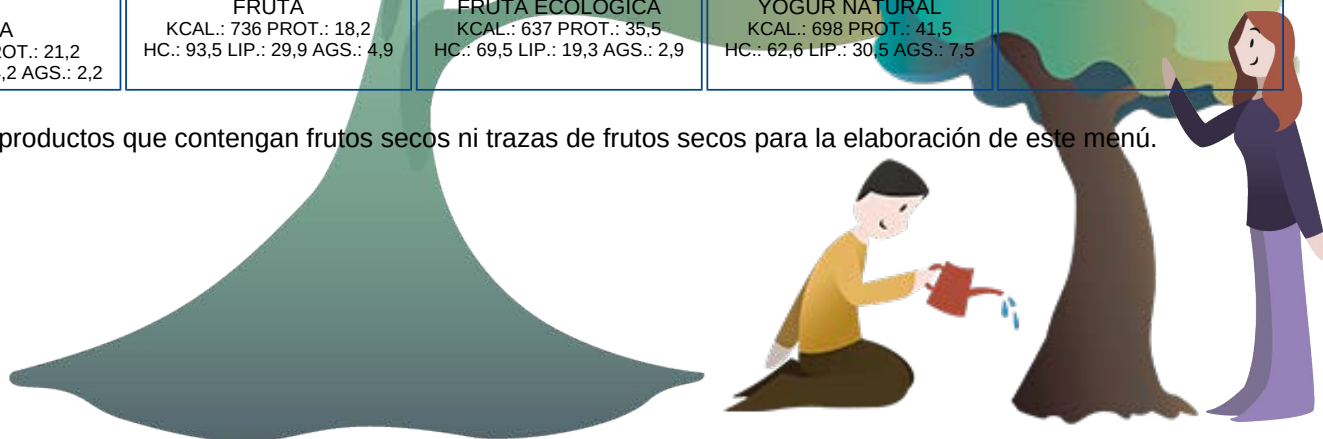
JUEVES

VIERNES

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

		1 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	2 ARROZ CON CALAMARES TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 758 PROT.: 27 HC.: 103 LIP.: 25,2 AGS.: 6,9	3 LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 612 PROT.: 33,4 HC.: 70,1 LIP.: 18 AGS.: 2,8
6 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS ASADAS AL HORNO FRUTA KCAL.: 602 PROT.: 30,5 HC.: 71,7 LIP.: 18,7 AGS.: 4,5	7 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 28,9 HC.: 81,9 LIP.: 29,5 AGS.: 6,3	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 605 PROT.: 29,3 HC.: 84,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,3	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIAS CON JUDÍAS VERDES YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 42,6 HC.: 65,5 LIP.: 25 AGS.: 5,8	10 ARROZ CON VERDURITAS BACALAO FRITO A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 641 PROT.: 31,7 HC.: 86,1 LIP.: 16,6 AGS.: 2,2
13 ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 739 PROT.: 23,9 HC.: 84,6 LIP.: 31,5 AGS.: 7,7	14 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 798 PROT.: 31,4 HC.: 98,5 LIP.: 29 AGS.: 6,2	15 LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 41,8 HC.: 72,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2	16 PURÉ DE VERDURAS MAGRO CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO YOGUR NATURAL KCAL.: 686 PROT.: 38,6 HC.: 64,7 LIP.: 27,9 AGS.: 7,4	17 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 791 PROT.: 37,3 HC.: 94,9 LIP.: 23,9 AGS.: 3,8
20 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 712 PROT.: 46,7 HC.: 87,1 LIP.: 16 AGS.: 2,7	21 PURÉ DE CALABACÍN FILETE DE PAVO AL AJILLO PATATAS PANADERAS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 30,7 HC.: 67,7 LIP.: 24,7 AGS.: 4,8	22 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 684 PROT.: 30,9 HC.: 96,3 LIP.: 17,7 AGS.: 3,3	23 SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 807 PROT.: 43 HC.: 91,8 LIP.: 27,3 AGS.: 7,8	24 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 27,2 HC.: 90,4 LIP.: 20,3 AGS.: 3,4
27 PURÉ DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ESPECIAL ALERGIAS PATATAS FRITAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 21,2 HC.: 80,1 LIP.: 34,2 AGS.: 2,2	28 MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,2 HC.: 93,5 LIP.: 29,9 AGS.: 4,9	29 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA FRITA ALÉRGICOS TOMATE ALIÑADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 637 PROT.: 35,5 HC.: 69,5 LIP.: 19,3 AGS.: 2,9	30 PAELLA MIXTA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 698 PROT.: 41,5 HC.: 62,6 LIP.: 30,5 AGS.: 7,5	31

No se utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.



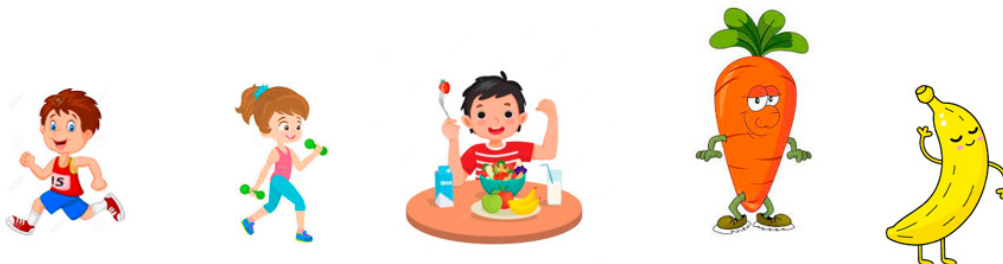
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

LUNES

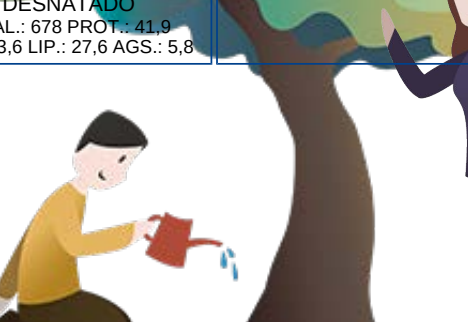
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**YOGUR NATURAL
DESNATADO**
KCAL.: 678 PROT.: 41,9
HC.: 63,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5,8

An illustration of a man in a yellow shirt and brown pants kneeling and watering a large brown tree with a red watering can. A woman in a purple dress stands to the right of the tree, looking towards the man. The background is a simple green and blue sky.

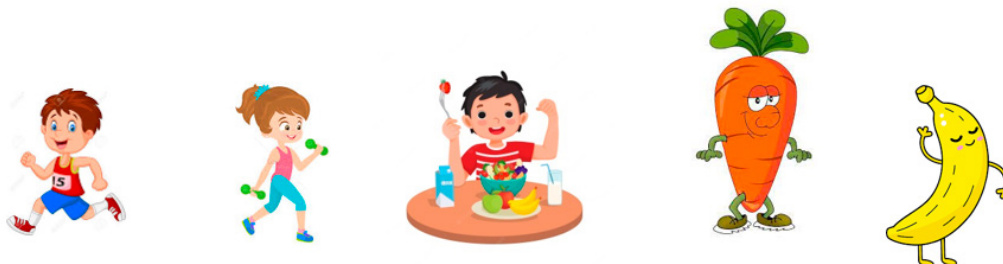
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



DE COMPROMISO EN COMPROMISO