

DE COMPROMISO
 EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 3	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES Y GARBANZOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 834 PROT.: 42,3 HC.: 84,6 LIP.: 33,7 AGS.: 7,8	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 532 PROT.: 14,2 HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 709 PROT.: 37,2 HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 21,2 HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1	12 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 34 HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6	13  ARROZ CALDOSO DE BACALAO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 51,6 HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 46,5 HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7
17 ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31,3 HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS PRECOCINADAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 34,7 HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 26,9 HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 820 PROT.: 27,8 HC.: 100 LIP.: 29,7 AGS.: 3,2	25 ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 19 HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 50,4 HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 765 PROT.: 44,7 HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 32,5 HC.: 87,6 LIP.: 19,3 AGS.: 5,5



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO
 EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO EMPANADO - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS - ALÉRGICOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 803 PROT.: 37 HC.: 82,9 LIP.: 34 AGS.: 7,8	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 532 PROT.: 14,2 HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 709 PROT.: 37,2 HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 21,2 HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1	12 ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELÍACOS) FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 33,6 HC.: 103 LIP.: 28,6 AGS.: 6,5	13 ARROZ CALDOSO DE BACALAO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 51,6 HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 46,5 HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7
17 ESPAGUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 27,7 HC.: 95,7 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA CELÍACOS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 34,7 HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 26,9 HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 843 PROT.: 30,7 HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9	25 ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 19 HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 50,4 HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 765 PROT.: 44,7 HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6	28 MACARRONES CON TOMATE APTA PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 29,4 HC.: 85,6 LIP.: 19 AGS.: 2,5



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO EMPAÑADO - ALÉRGICOS EN SALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA EMPAÑADA SIN HUEVO EN SALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS - ALÉRGICOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY EN SALADA CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 803 PROT.: 37 HC.: 82,9 LIP.: 34 AGS.: 7,8	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA EN SALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 563 PROT.: 31 HC.: 43,4 LIP.: 25,2 AGS.: 5,7
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 709 PROT.: 37,2 HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 21,2 HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1	12 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 34 HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6	13 ARROZ CALDOSO DE BACALAO LOMO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 865 PROT.: 64,5 HC.: 84 LIP.: 29,4 AGS.: 4,5	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 46,5 HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7
17 ESPAQUETIS CON JAMÓN SIN GLUTEN NI HUEVO MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 739 PROT.: 27,7 HC.: 95,7 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 34,7 HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 40,6 HC.: 82,7 LIP.: 25,6 AGS.: 5,2
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALÉRGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 843 PROT.: 30,7 HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9	25 ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 658 PROT.: 17,4 HC.: 96,5 LIP.: 20,8 AGS.: 3,8	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 50,4 HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 765 PROT.: 44,7 HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6	28 CODITOS CON TOMATE PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 29 HC.: 95,6 LIP.: 10 AGS.: 1



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO EMPAÑADO - ALÉRGICOS EN SALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA FRITA EMPAÑADA EN SALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2	6 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 676 PROT.: 35,7 HC.: 69,4 LIP.: 27 AGS.: 7	7 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA EN SALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 640 PROT.: 16 HC.: 73,4 LIP.: 28,6 AGS.: 3,7
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN EN SALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 709 PROT.: 37,2 HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA SIN LEGUMBRE PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 19,1 HC.: 72,6 LIP.: 24,2 AGS.: 4	12 MACARRONES GRATINADOS FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO EN SALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 34 HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6	13 ARROZ CALDOSO DE BACALAO TORTILLA FRANCESA EN SALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 51,6 HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3	14 SOPA ECOLÓGICA INTEGRAL DE PICADILLO FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 583 PROT.: 40,7 HC.: 56,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3,7
17 PASTA INTEGRAL CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA EN SALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31,3 HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS PREOCINADAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO (SIN GARBANZOS) JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 695 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA EN SALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 34,7 HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3	21 PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PAPAS EN SALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 22,1 HC.: 89,9 LIP.: 22,5 AGS.: 3,2
24 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS EN SALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 858 PROT.: 22,7 HC.: 126 LIP.: 25,9 AGS.: 4	25 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISETAS POLLO ASADO EN SALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 773 PROT.: 32,7 HC.: 90,9 LIP.: 29,4 AGS.: 6	26 PAPAS JARDINERA MERLUZA EN SALSA DE TOMATE EN SALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 548 PROT.: 20,8 HC.: 61,6 LIP.: 21,7 AGS.: 3,4	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 765 PROT.: 44,7 HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6	28 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE EN SALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 32 HC.: 87,6 LIP.: 19 AGS.:



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO
 EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 517 PROT.: 28,4 HC.: 68,3 LIP.: 21,5 AGS.: 4,4	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES Y GARBANZOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 834 PROT.: 42,3 HC.: 84,6 LIP.: 33,7 AGS.: 7,8	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 532 PROT.: 14,2 HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA LOMO ADOBADO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 730 PROT.: 35,6 HC.: 72,2 LIP.: 37 AGS.: 12	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 21,2 HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1	12 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 34 HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6	13 ARROZ CALDOSO DE CARNE TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL KCAL.: 788 PROT.: 51,6 HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 758 PROT.: 34,3 HC.: 72,6 LIP.: 32 AGS.: 9,4
17 ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN TORTILLA DE QUESO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 24,1 HC.: 88,7 LIP.: 33,9 AGS.: 8,3	18 PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS PINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 679 PROT.: 34,1 HC.: 80,2 LIP.: 23,6 AGS.: 6	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 26,9 HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 843 PROT.: 30,7 HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9	25 ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 19 HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 621 PROT.: 26,5 HC.: 65,3 LIP.: 24 AGS.: 4,5	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 156 PROT.: 5,1 HC.: 18,1 LIP.: 5,9 AGS.: 0,8	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE PAVO AL AJILLO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 668 PROT.: 30, HC.: 79,9 LIP.: 24 AGS.:



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 POTAJE DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 734 PROT.: 38,8 HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURITAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES Y GARBAÑOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR DE SOJA KCAL.: 819 PROT.: 42,6 HC.: 80,6 LIP.: 32,8 AGS.: 5,9	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 532 PROT.: 14,2 HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 696 PROT.: 34,6 HC.: 76,7 LIP.: 25 AGS.: 4,6	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 21,2 HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1	12 PASTA INTEGRAL CON TOMATE FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 734 PROT.: 34 HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6	13 ARROZ CALDOSO DE BACALAO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO YOGUR DE SOJA KCAL.: 774 PROT.: 34,3 HC.: 95,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,4	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 46,5 HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7
17 ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31,3 HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 789 PROT.: 22,2 HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4	19 RANCHO CANARIO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 700 PROT.: 35 HC.: 90,6 LIP.: 19,7 AGS.: 2,4	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 716 PROT.: 26,9 HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 843 PROT.: 30,7 HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9	25 ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 19 HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 50,4 HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PAPAS ASADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 763 PROT.: 46,4 HC.: 61,9 LIP.: 33,5 AGS.: 10,8	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 32,5 HC.: 87,6 LIP.: 19,4 AGS.: 3,7



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

POTAJE DE VERDURAS
ESCALOPE DE POLLO
ENSALADA DE MANZANAS
FRUTA VARIADA

KCAL.: 734 PROT.: 38,8
HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8

4

ARROZ BLANCO CON
TOMATE
RAGOUT DE TERNERA
VERDURITAS SALTEADAS
FRUTA

KCAL.: 698 PROT.: 28,3
HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2

5

CALDO VERDE CON
CILANTRO
MERLUZA FRITA
EMPAÑADA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 539 PROT.: 25,1
HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2

6

SOPA DE FIDEOS
INTEGRALES Y
GARBANZOS
ESCALOPINES DE CERDO
EN SALSA
ZANAHORIAS BABY
SALTEADAS CON TOMILLO
YOGUR NATURAL
KCAL.: 834 PROT.: 42,3
HC.: 84,6 LIP.: 33,7 AGS.: 7,8

7

ARVEJAS COMPUESTAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PAPAS
ENSALADA DE PIÑA
FRUTA

KCAL.: 532 PROT.: 14,2
HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6

10

PAPAS ESTOFADAS CON
TERNERA
MERLUZA AL LIMÓN
ENSALADA DE QUESO
FRESCO
FRUTA VARIADA
KCAL.: 709 PROT.: 37,2
HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9

PURÉ DE VERDURAS
ROPA VIEJA DE POLLO
PAPAS A CUADROS
FRUTA
KCAL.: 639 PROT.: 21,2
HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1

11

ESPIRALES INTEGRALES
CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE POLLO EN
SALSA DE PIMIENTO
ENSALADA DE
REMOLACHA
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 734 PROT.: 34
HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6

12

ARROZ CALDOSO DE
BACALAO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON PEPINO
YOGUR NATURAL
KCAL.: 788 PROT.: 51,6
HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3

14

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS
FOGONERO AL CILANTRO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA
KCAL.: 706 PROT.: 46,5
HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7

17

ESPAQUETIS INTEGRALES
CON JAMÓN
MERLUZA EN SALSA DE
ZANAHORIA
ENSALADA CON
ESPÁRRAGOS
FRUTA
KCAL.: 729 PROT.: 31,3
HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4

PURÉ DE PUEBROS Y
ZANAHORIA
BOLAS DE BURGUER
MEAT EN SALSA DE
CEBOLLA
PAPAS FRITAS
FRUTA
KCAL.: 789 PROT.: 22,2
HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4

18

RANCHO CANARIO
JAMONCITOS DE POLLO
ASADOS A LAS FINAS
HIERBAS
CALABACÍN SALTEADO
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 693 PROT.: 35,3
HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9

19

ARROZ CON TOMATE
BACALAO EN TEMPURA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL
KCAL.: 714 PROT.: 34,7
HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3

21

ALUBIAS PINTAS CON
ARROZ INTEGRAL Y
VERDURAS
TORTILLA DE PAPAS
ENSALADA DE MANZANA
FRUTA
KCAL.: 716 PROT.: 26,9
HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9

24

LENTEJAS GUIADAS CON
VERDURAS
CROQUETAS JAMÓN
ALERGIAS
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA
KCAL.: 843 PROT.: 30,7
HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9

ARROZ TRES DELICIAS
JAMONCITOS DE POLLO
CON MIEL Y SOJA
ENSALADA DE
ZANAHORIA
FRUTA
KCAL.: 679 PROT.: 19
HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2

25

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE
TOMATE
ENSALADA MIXTA
FRUTA ECOLÓGICA
KCAL.: 828 PROT.: 50,4
HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2

26

PURÉ DE CALABACÍN
LOMO FRESCO EN SALSA
DE QUESO
PAPAS ASADAS
YOGUR NATURAL
KCAL.: 765 PROT.: 44,7
HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6

28

MACARRONES
INTEGRALES CON
TOMATE
ABADEJO EN SALSA
VERDE
ENSALADA DE
REMOLACHA
FRUTA
KCAL.: 676 PROT.: 32,9
HC.: 87,6 LIP.: 19,1 AGS.: 3,9



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.



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

DE COMPROMISO
 EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 POTAJE DE VERDURAS FILETE DE POLLO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 608 PROT.: 27,1 HC.: 53,1 LIP.: 30 AGS.: 5,7	4 ARROZ BLANCO CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 28,3 HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2	5 CALDO VERDE CON CILANTRO MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN ENSALADA DE MAÍZ FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 539 PROT.: 25,1 HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES Y GARBANZOS ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 813 PROT.: 42,7 HC.: 85,6 LIP.: 30,8 AGS.: 6,1	7 ARVEJAS COMPUESTAS CON JAMÓN YORK TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 527 PROT.: 14,3 HC.: 58,7 LIP.: 24,2 AGS.: 3,1
10 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 709 PROT.: 37,2 HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9	11 PURÉ DE VERDURAS ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 551 PROT.: 20,2 HC.: 71,2 LIP.: 17,3 AGS.: 2,9	12 ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 139 PROT.: 13,2 HC.: 2,5 LIP.: 8,3 AGS.: 2	13 ARROZ CALDOSO DE BACALAO TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON PEPINO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 768 PROT.: 51,3 HC.: 84,3 LIP.: 23,6 AGS.: 4,6	14 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FOGONERO AL CILANTRO TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 46,5 HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7
17 ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 31,3 HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4	18 PURÉ DE PUEBROS Y ZANAHORIA BOLAS DE BURGUER MEAT EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 773 PROT.: 23,1 HC.: 88,9 LIP.: 33,4 AGS.: 1,9	19 RANCHO CANARIO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS A LAS FINAS HIERBAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 693 PROT.: 35,3 HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9	20 ARROZ CON TOMATE BACALAO AL HORNO ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 694 PROT.: 35,1 HC.: 95,6 LIP.: 17,7 AGS.: 2,6	21 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 22,1 HC.: 89,7 LIP.: 22,5 AGS.: 3,2
24 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 30,2 HC.: 75,9 LIP.: 22,5 AGS.: 4,2	25 ARROZ TRES DELICIAS JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 679 PROT.: 19 HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	26 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 828 PROT.: 50,4 HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2	27 PURÉ DE CALABACÍN LOMO FRESCO AL AJILLO PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 682 PROT.: 29,6 HC.: 64,6 LIP.: 31,4 AGS.: 9,9	28 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 30,1 HC.: 87,6 LIP.: 19 AGS.: 2,2



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz,pasta ,patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz,pasta o patatas
Carne	Pescados o 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**