

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 BURGHER 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.: 19,5 AGS.: 3,5



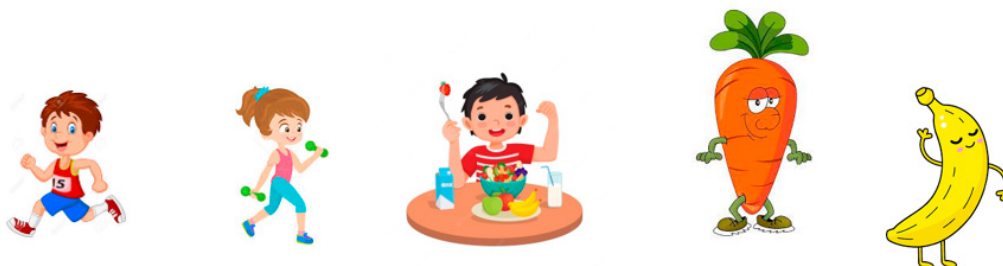
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



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 CELIACOS) 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 CELIACOS 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 CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 29,4 HC.: 85,6 LIP.: 19 AGS.: 2,5



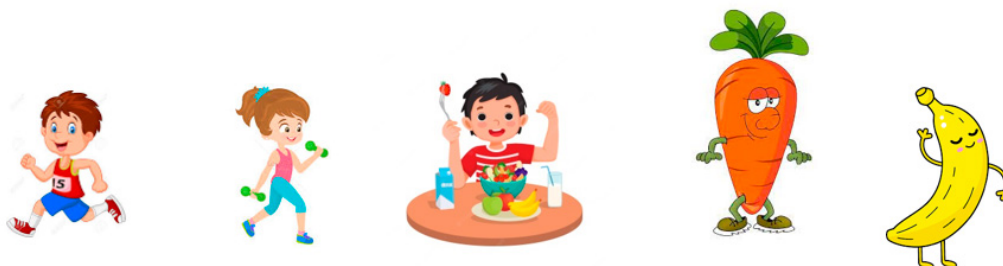
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten), patatas	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

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 SIN HUEVO 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 FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA 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 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 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 ALERGIAS 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 CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 689 PROT.: 29 HC.: 95,6 LIP.: 10 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 	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.

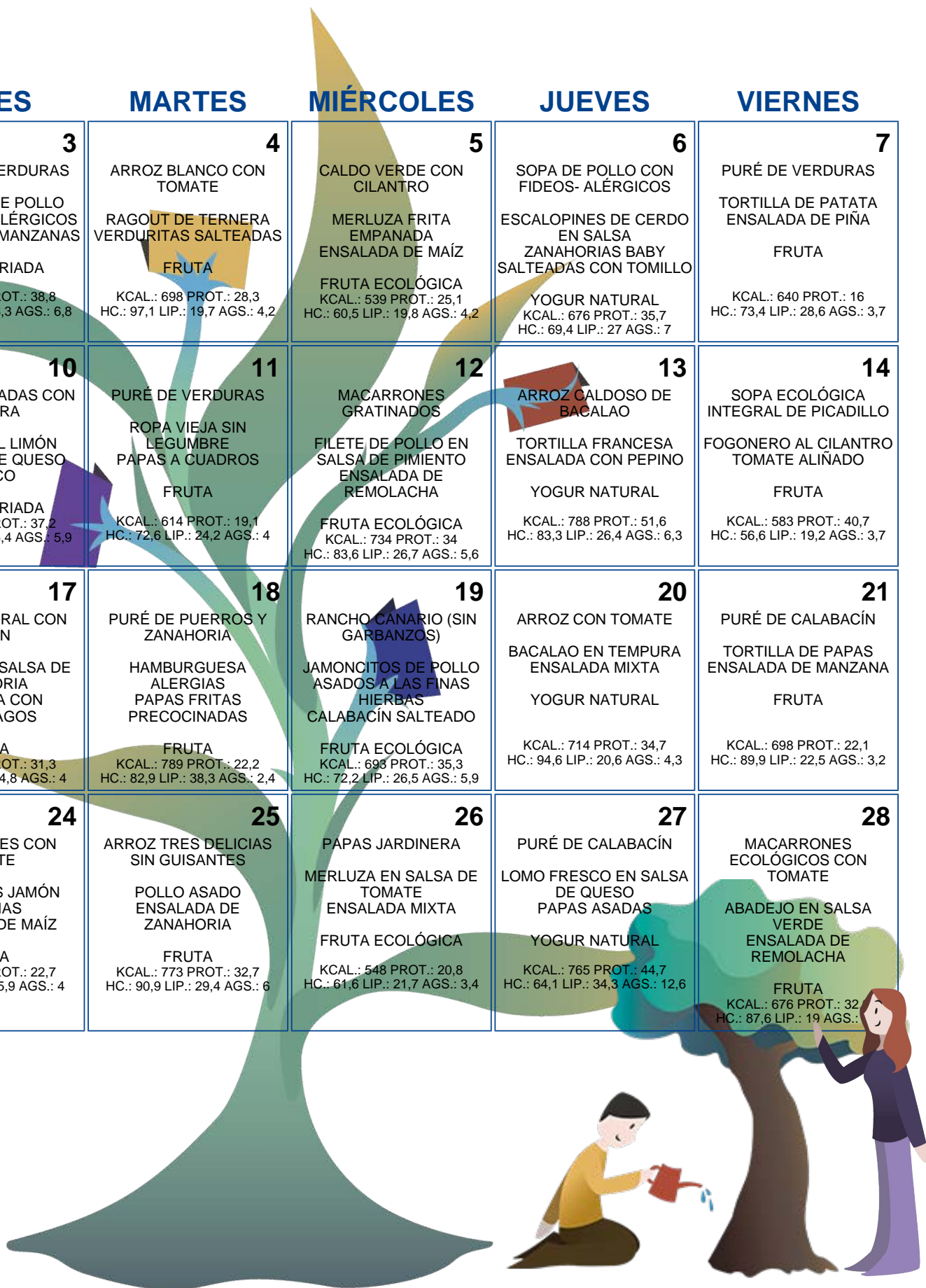
2025-2026







DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
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 FRITA EMPANADA ENSALADA 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 ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 640 PROT.: 16 HC.: 73,4 LIP.: 28,6 AGS.: 3,7
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 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 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 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 ENSALADA 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 PRECOCINADAS 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.: 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 PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 698 PROT.: 22,1 HC.: 89,9 LIP.: 22,5 AGS.: 3,2
24 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 858 PROT.: 22,7 HC.: 126 LIP.: 25,9 AGS.: 4	25 ARROZ TRES DELICIAS SIN GUISANTES POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 773 PROT.: 32,7 HC.: 90,9 LIP.: 29,4 AGS.: 6	26 PAPAS JARDINERA MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA 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 ABADJO EN SALSA VERDE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 32 HC.: 87,6 LIP.: 19 AGS.:



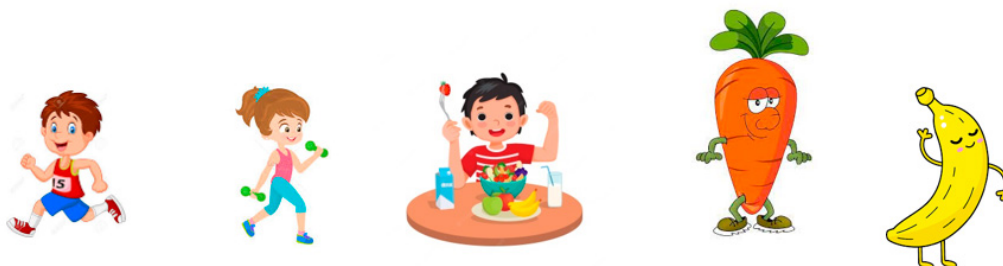
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026

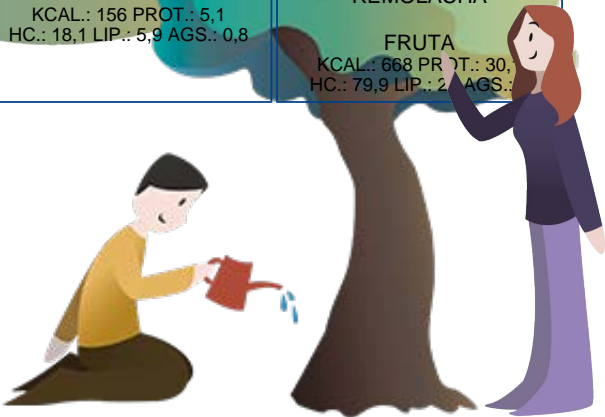


DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

DE COMPROMISO

EN COMPROMISO

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



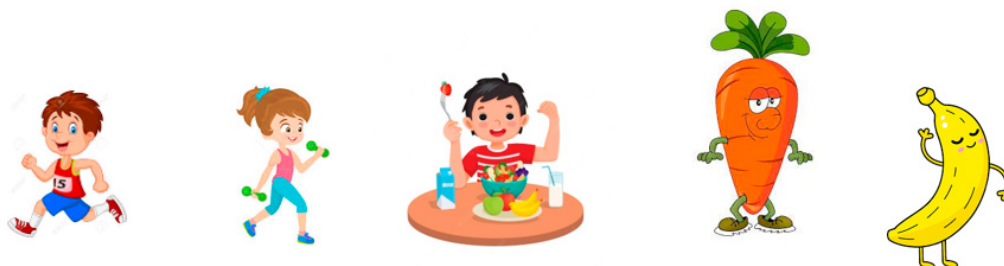
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

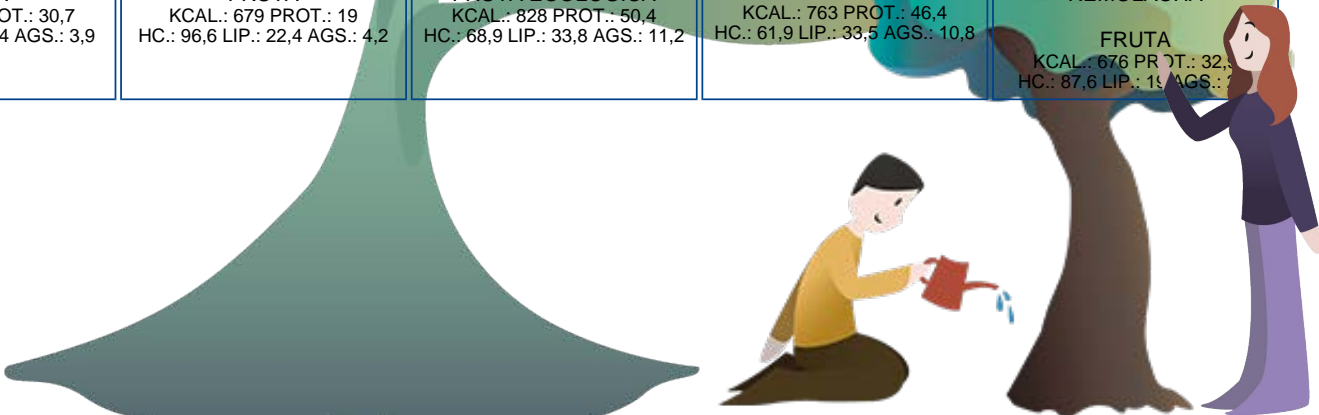


DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

DE COMPROMISO

EN COMPROMISO

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



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

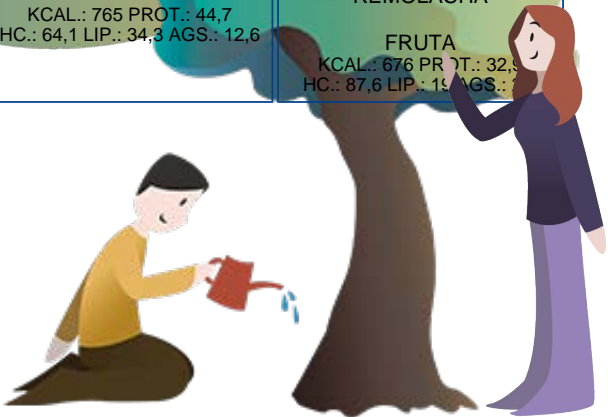


DE COMPROMISO
EN COMPROMISO

DE COMPROMISO

EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>3</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>ESCALOPE DE POLLO</div> <div>ENSALADA DE MANZANAS</div> <div>FRUTA VARIADA</div> <div>KCAL.: 734 PROT.: 38,8</div> <div>HC.: 58,3 LIP.: 36,3 AGS.: 6,8</div>	<div>4</div> <div>ARROZ BLANCO CON TOMATE</div> <div>RAGOUT DE TERNERA</div> <div>VERDURITAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 698 PROT.: 28,3</div> <div>HC.: 97,1 LIP.: 19,7 AGS.: 4,2</div>	<div>5</div> <div>CALDO VERDE CON CILANTRO</div> <div>MERLUZA FRITA</div> <div>EMPANADA</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 539 PROT.: 25,1</div> <div>HC.: 60,5 LIP.: 19,8 AGS.: 4,2</div>	<div>6</div> <div>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES Y GARBANZOS</div> <div>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA</div> <div>ZANAHORIAS BABY</div> <div>SALTEADAS CON TOMILLO</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 834 PROT.: 42,3</div> <div>HC.: 84,6 LIP.: 33,7 AGS.: 7,8</div>	<div>7</div> <div>ARVEJAS COMPUESTAS CON CHORIZO</div> <div>TORTILLA DE PAPAS</div> <div>ENSALADA DE PIÑA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 532 PROT.: 14,2</div> <div>HC.: 57,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6</div>
<div>10</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>MERLUZA AL LIMÓN</div> <div>ENSALADA DE QUESO FRESCO</div> <div>FRUTA VARIADA</div> <div>KCAL.: 709 PROT.: 37,2</div> <div>HC.: 77,1 LIP.: 25,4 AGS.: 5,9</div>	<div>11</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>ROPA VIEJA DE POLLO</div> <div>PAPAS A CUADROS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 639 PROT.: 21,2</div> <div>HC.: 73,4 LIP.: 25,2 AGS.: 4,1</div>	<div>12</div> <div>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO</div> <div>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO</div> <div>ENSALADA DE REMOLACHA</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 734 PROT.: 34</div> <div>HC.: 83,6 LIP.: 26,7 AGS.: 5,6</div>	<div>13</div> <div>ARROZ CALDO DE BACALAO</div> <div>TORTILLA FRANCESA</div> <div>ENSALADA CON PEPINO</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 788 PROT.: 51,6</div> <div>HC.: 83,3 LIP.: 26,4 AGS.: 6,3</div>	<div>14</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</div> <div>FOGONERO AL CILANTRO</div> <div>TOMATE ALIADO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 706 PROT.: 46,5</div> <div>HC.: 75,3 LIP.: 19,2 AGS.: 2,7</div>
<div>17</div> <div>ESPAGUETIS INTEGRALES CON JAMÓN</div> <div>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA</div> <div>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 729 PROT.: 31,3</div> <div>HC.: 88,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4</div>	<div>18</div> <div>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</div> <div>BOLAS DE BURGUER</div> <div>MEAT EN SALSA DE CEBOLLA</div> <div>PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 789 PROT.: 22,2</div> <div>HC.: 82,9 LIP.: 38,3 AGS.: 2,4</div>	<div>19</div> <div>RANCHO CANARIO</div> <div>JAMONCITOS DE POLLO</div> <div>ASADOS A LAS FINAS</div> <div>HIERBAS</div> <div>CALABACÍN SALTEADO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 693 PROT.: 35,3</div> <div>HC.: 72,2 LIP.: 26,5 AGS.: 5,9</div>	<div>20</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>BACALAO EN TEMPURA</div> <div>ENSALADA MIXTA</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 714 PROT.: 34,7</div> <div>HC.: 94,6 LIP.: 20,6 AGS.: 4,3</div>	<div>21</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</div> <div>TORTILLA DE PAPAS</div> <div>ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 716 PROT.: 26,9</div> <div>HC.: 83,1 LIP.: 25,6 AGS.: 4,9</div>
<div>24</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</div> <div>CROQUETAS JAMÓN</div> <div>ALERGIAS</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 843 PROT.: 30,7</div> <div>HC.: 112 LIP.: 25,4 AGS.: 3,9</div>	<div>25</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS</div> <div>JAMONCITOS DE POLLO</div> <div>CON MIEL Y SOJA</div> <div>ENSALADA DE ZANAHORIA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 679 PROT.: 19</div> <div>HC.: 96,6 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2</div>	<div>26</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>MERLUZA EN SALSA DE TOMATE</div> <div>ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 828 PROT.: 50,4</div> <div>HC.: 68,9 LIP.: 33,8 AGS.: 11,2</div>	<div>27</div> <div>PURÉ DE CALABACÍN</div> <div>LOMO FRESCO EN SALSA DE QUESO</div> <div>PAPAS ASADAS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 765 PROT.: 44,7</div> <div>HC.: 64,1 LIP.: 34,3 AGS.: 12,6</div>	<div>28</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</div> <div>ABADEJO EN SALSA VERDE</div> <div>ENSALADA DE REMOLACHA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 676 PROT.: 32,3</div> <div>HC.: 87,6 LIP.: 19,4 AGS.: 7,7</div>



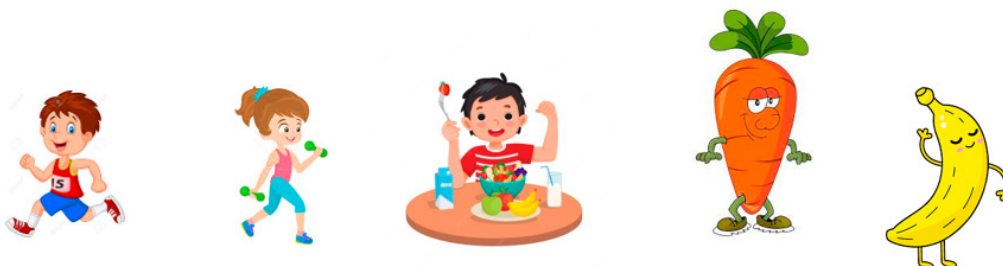
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

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 PUERROS 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.: 22,2 HC.: 87,6 LIP.: 19 AGS.: 2



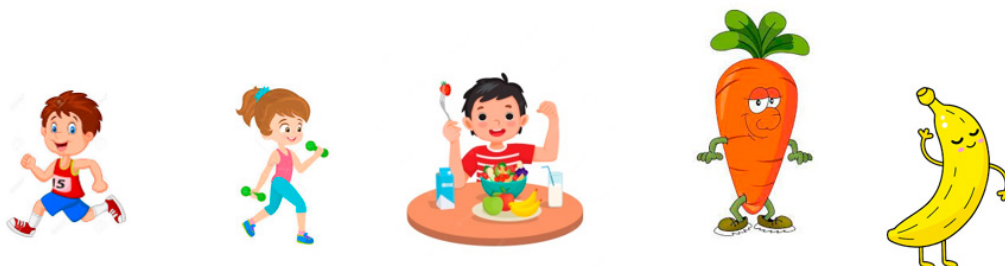
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO