

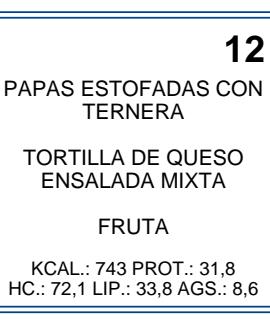
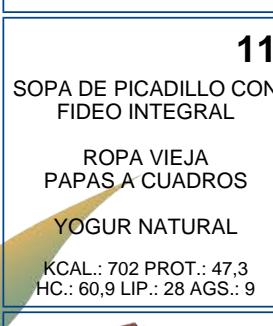
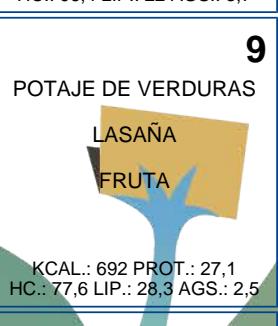
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7

2
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA
FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8

4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2



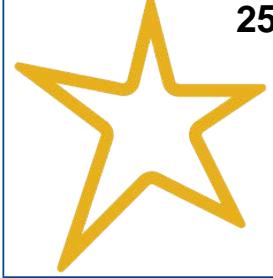
5
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO

6
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS FRITAS

7
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS

8
RANCHO CANARIO
TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA

9
PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA
TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA



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.

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7

2
MACARRONES CON TOMATE APTA PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO
MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALÉRGICAS ENSALADA DE MANZANA

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS
FRUTA ECOLÓGICA

4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS

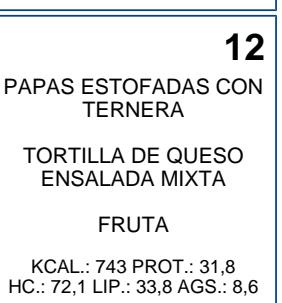


8
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA ALÉRGICAS PAPAS FRITAS

9
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA ALÉRGICAS PAPAS FRITAS

10
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO

11
SOPA DE FIDEOS
ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS

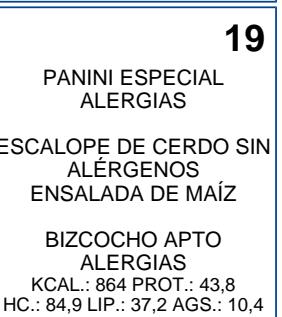


15
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO

16
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS FRITAS

17
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE

18
RANCHO CANARIO SIN GLUTEN
TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA



Todos los productos utilizados no contienen gluten.

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

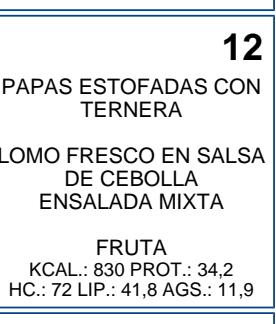
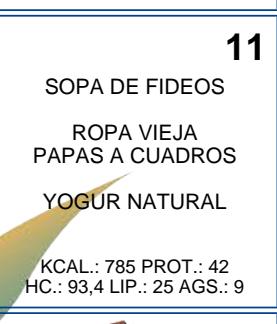
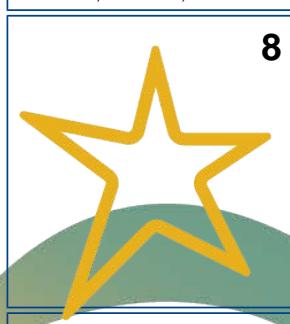
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 767 PROT.: 42,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,2 AGS.: 5

2
CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO
MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA
FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 23 HC.: 107 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8

4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2



15
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO

16
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS FRITAS

17
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS

18
RANCHO CANARIO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE QUESO FRESCO

19
PANINI ESPECIAL ALERGIAS
ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ

 BIZCOCHO APTO
ALERGIAS
KCAL.: 864 PROT.: 43,8
HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4


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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1

ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE APTO PARA ALÉRGICOS A FRUTOS SECOS Y A LA SOJA

TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS

FRUTA

 KCAL.: 779 PROT.: 22,9
HC.: 90,6 LIP.: 34,6 AGS.: 7,3

2

MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS)

MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA

FRUTA

 KCAL.: 734 PROT.: 31,4
HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

3

PURÉ DE CALABAZA

MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS

FRUTA ECOLÓGICA

 KCAL.: 739 PROT.: 43,6
HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8

4

PATATAS GUIADAS A LA MARINERA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL

 KCAL.: 726 PROT.: 39,3
HC.: 64,5 LIP.: 32,7 AGS.: 8,8

5

8

 POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA ALERGIAS
PAPAS FRITAS

FRUTA

 KCAL.: 654 PROT.: 22,4
HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2

9

 ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO
ENSALADA CON PEPINO

FRUTA ECOLÓGICA

 KCAL.: 601 PROT.: 22,5
HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2

10

 SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL
ROPA-VIEJA SIN LEGUMBRES

YOGUR NATURAL

 KCAL.: 681 PROT.: 39
HC.: 76,6 LIP.: 23 AGS.: 9

12

PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA

TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA

FRUTA

 KCAL.: 743 PROT.: 31,8
HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6

15

 ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA
LOMO FRESCO AL AJILLO
ENSALADA CON PEPINO

FRUTA

 KCAL.: 798 PROT.: 26,5
HC.: 83,9 LIP.: 36,9 AGS.: 10,6

16

 PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
PAPAS FRITAS

FRUTA

 KCAL.: 642 PROT.: 29,3
HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9

17

 ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE
VERDURAS SALTEADAS

FRUTA ECOLÓGICA

 KCAL.: 713 PROT.: 26,5
HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1

18

 RANCHO CANARIO (SIN GARBAZOS)
TORTILLA DE PAPAS
ENSALADA MIXTA

YOGUR NATURAL

 KCAL.: 622 PROT.: 28
HC.: 60,5 LIP.: 28,3 AGS.: 7

19

 PANINI ESPECIAL ALERGIAS
ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS
ENSALADA DE MAÍZ

BIZCOCHO APTO ALERGIAS

 KCAL.: 864 PROT.: 43,8
HC.: 84,9 LIP.: 31,2 AGS.: 10,4

22
23
24
25
26
29
30
31

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**


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**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7	2 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 33,5 HC.: 84,2 LIP.: 26,6 AGS.: 5,5	3 PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8	4 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2	5 
8 	9 PURÉ DE CALABACÍN HAMBURGUESA <small>ALERGIAS</small> PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	10 ARROZ CON TOMATE LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 761 PROT.: 22,2 HC.: 88,6 LIP.: 33,2 AGS.: 10	11 SOPA DE PICADILLO ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 45,2 HC.: 89,9 LIP.: 24,6 AGS.: 9,1	12 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6
15 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6	16 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	17 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 731 PROT.: 32,7 HC.: 95,3 LIP.: 22,1 AGS.: 4,4	18  RANCHO CANARIO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8	19 PANINI ESPECIAL <small>ALERGIAS</small> ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 759 PROT.: 42,6 HC.: 58,1 LIP.: 38,3 AGS.: 9,6
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

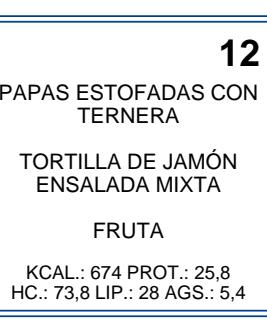
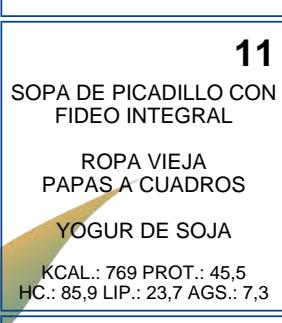
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 5,2 AGS.: 4,7

2
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA
FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8

4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS
YOGUR DE SOJA KCAL.: 769 PROT.: 45 HC.: 67,5 LIP.: 30 AGS.: 5,4

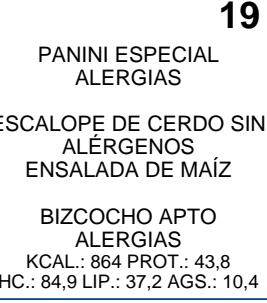


15
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO
FRUTA KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6

16
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS FRITAS
FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9

17
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1

18
RANCHO CANARIO
TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA
YOGUR DE SOJA KCAL.: 673 PROT.: 24 HC.: 72,5 LIP.: 28,2 AGS.: 3,7



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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7

2
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA
FRUTA KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8

4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2



8
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA ALÉRGIAS PAPAS FRITAS

9
POTAJE DE VERDURAS
HAMBURGUESA ALÉRGIAS PAPAS FRITAS
FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2

10
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO
ENSALADA CON PEPINO

12
PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA
TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA
FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6

15
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO

16
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS FRITAS

17
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE

18
RANCHO CANARIO
TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA

19
PANINI ESPECIAL ALÉRGIAS
ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MAÍZ



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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



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**

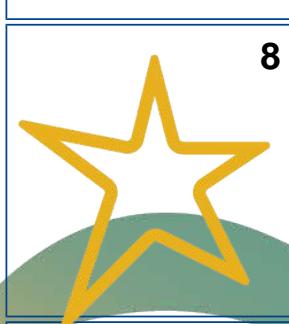
LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1
LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS
FRUTA KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7

2
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MANZANA

3
PURÉ DE CALABAZA
MAGRO EN SALSA PAPAS AL VAPOR
FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 44,5 HC.: 77,2 LIP.: 23,3 AGS.: 6,2

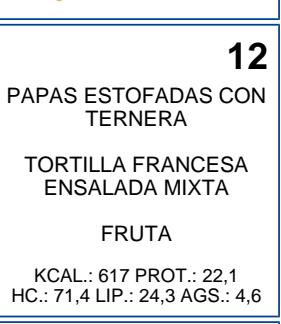
4
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS



8
POTAJE DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS AL VAPOR

10
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO
ENSALADA CON PEPINO

11
SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL
ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR

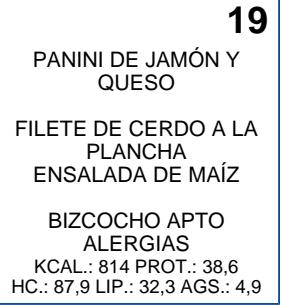


15
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO

16
PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO PAPAS AL VAPOR

17
ARROZ CON VERDURITAS
ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS

18
RANCHO CANARIO
TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA



DE COMPROMISO
EN COMPROMISO



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**