












LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> 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	<b>2</b> 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	<b>3</b> PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8	<b>4</b> 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	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> POTAJE DE VERDURAS LASAÑA FRUTA KCAL.: 692 PROT.: 27,1 HC.: 77,6 LIP.: 28,3 AGS.: 2,5	<b>10</b> 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	<b>11</b> SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9	<b>12</b> PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6
<b>15</b> 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	<b>16</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	<b>17</b> ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1	<b>18</b>  RANCHO CANARIO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8	<b>19</b> PANINI DE JAMÓN Y QUESO FLAMENQUINES ENSALADA DE MAÍZ TURRÓN DE CHOCOLATE KCAL.: 854 PROT.: 34,3 HC.: 82,8 LIP.: 41 AGS.: 6,8
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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**



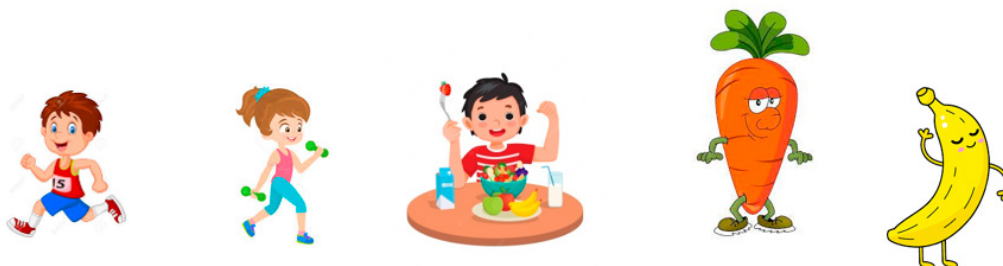
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> 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	<b>2</b> MACARRONES CON TOMATE APTA PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 720 PROT.: 23 HC.: 107 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9	<b>3</b> PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8	<b>4</b> 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	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> POTAJE DE VERDURAS HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2	<b>10</b> 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	<b>11</b> SOPA DE FIDEOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS YOGUR NATURAL KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9	<b>12</b> PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6
<b>15</b> 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	<b>16</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9	<b>17</b> ARROZ CON VERDURITAS ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1	<b>18</b>  RANCHO CANARIO SIN GLUTEN TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8	<b>19</b> PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ BIZCOCHO APTO ALERGIAS KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**





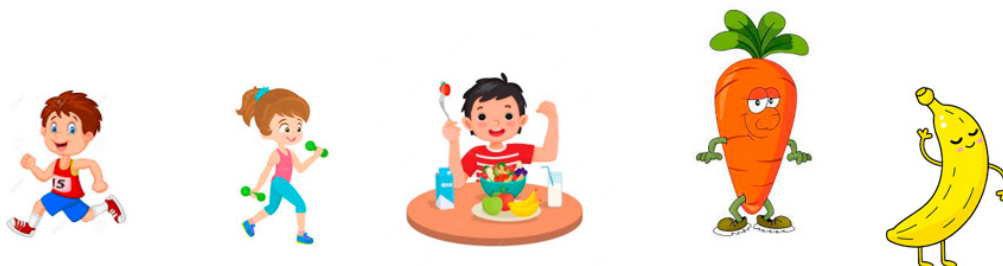
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas 	Verduras cocinadas u hortalizas crudas 
Verduras 	Arroz, pasta(sin gluten) o patatas 
Carne 	Pescados o huevo 
Pescado 	Carne magra o huevo 
Huevo 	Pescado o carne 
Fruta 	Lácteo o fruta 
Lácteo 	Fruta 

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comienza el día con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- Consume alimentos ricos en fibra y cereales integrales.
- Bebe siempre agua como primera elección.
- Disminuye los fritos y rebozados ,dulces, bollería ,bebidas azucaradas y sal
- Selecciona alimentos frescos, naturales y sin procesar.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Come alimentos variados a lo largo del día.
- Come pescados (blancos y azules) legumbres ,huevos y carnes magras.
- Recupera la dieta mediterránea.
- Muévete y haz ejercicio a diario.



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

Cumpliendo con el RD 126/ 2015 y el reglamento de la (UE) 1169/2011 les informamos que todos los platos que forman nuestro menú tienen su ficha de elaboración en la que constan los ingredientes y se identifican los posibles alérgenos que puedan contener. Para cualquier información dirigirse al teléfono abajo indicado.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</div> <div>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</div> <div>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 767 PROT.: 42,8 HC.: 82,7 LIP.: 25,2 AGS.: 5</div>	<div>2</div> <div>CODITOS CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</div> <div>MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS</div> <div>ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 720 PROT.: 23 HC.: 107 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</div>	<div>3</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</div> <div>VERDURAS SALTEADAS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2</div>	<div>5</div> <div></div>
<div>8</div> <div></div>	<div>9</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>HAMBURGUESA ALERGIAS</div> <div>PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO</div> <div>ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2</div>	<div>11</div> <div>SOPA DE FIDEOS</div> <div>ROPA VIEJA</div> <div>PAPAS A CUADROS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 785 PROT.: 42 HC.: 93,4 LIP.: 25 AGS.: 9</div>	<div>12</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA</div> <div>ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 830 PROT.: 34,2 HC.: 72 LIP.: 41,8 AGS.: 11,9</div>
<div>15</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>LOMO FRESCO AL AJILLO</div> <div>ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6</div>	<div>16</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>POLLO ASADO</div> <div>PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</div> <div>VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 731 PROT.: 32,7 HC.: 95,3 LIP.: 22,1 AGS.: 4,4</div>	<div>18</div> <div>RANCHO CANARIO</div> <div>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</div> <div>ENSALADA DE QUESO FRESCO</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 618 PROT.: 23,3 HC.: 57,4 LIP.: 30,5 AGS.: 6,9</div>	<div>19</div> <div>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</div> <div>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</div> <div>KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4</div>
<div>22</div> <div></div>	<div>23</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>
<div>29</div> <div></div>	<div>30</div> <div></div>	<div>31</div> <div></div>		





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

DE COMPROMISO

EN COMPROMISO



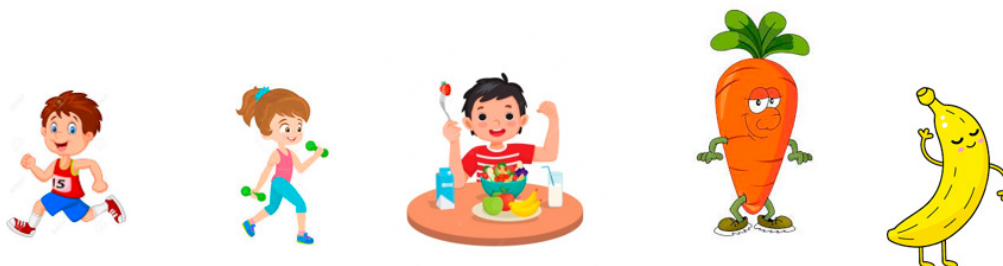
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE APTO PARA ALÉRGICOS A FRUTOS SECOS Y A LA SOJA</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 779 PROT.: 22,9 HC.: 90,6 LIP.: 34,6 AGS.: 7,3</div>	<div>2</div> <div>MACARRONES CON TOMATE (APTO ALERGIAS)</div> <div>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</div>	<div>3</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8</div>	<div>4</div> <div>PATATAS GUIADAS A LA MARINERA</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 726 PROT.: 39,3 HC.: 64,5 LIP.: 32,7 AGS.: 8,8</div>	<div>5</div> <div></div>
<div>8</div> <div></div>	<div>9</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2</div>	<div>11</div> <div>SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL</div> <div>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 681 PROT.: 39 HC.: 76,6 LIP.: 23 AGS.: 9</div>	<div>12</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6</div>
<div>15</div> <div>ESPAGUETIS ECOLOGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA</div> <div>LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 798 PROT.: 26,5 HC.: 83,9 LIP.: 36,9 AGS.: 10,6</div>	<div>16</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1</div>	<div>18</div> <div>RANCHO CANARIO (SIN GARBANZOS)</div> <div>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 622 PROT.: 28 HC.: 60,5 LIP.: 28,3 AGS.: 7</div>	<div>19</div> <div>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</div> <div>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</div> <div>KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 31,2 AGS.: 10,4</div>
<div>22</div> <div></div>	<div>23</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>
<div>29</div> <div></div>	<div>30</div> <div></div>	<div>31</div> <div></div>		

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

DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



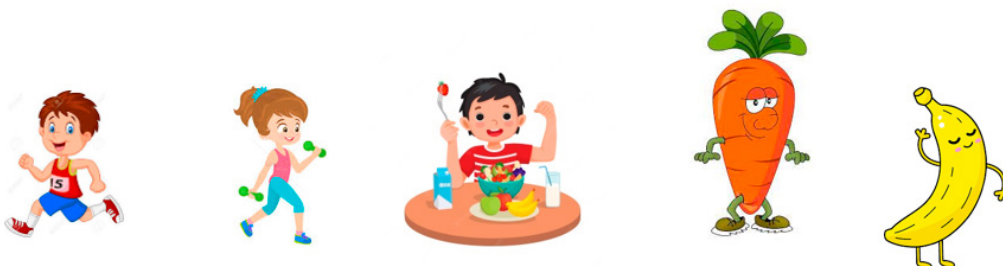
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



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

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

DE COMPROMISO

EN COMPROMISO



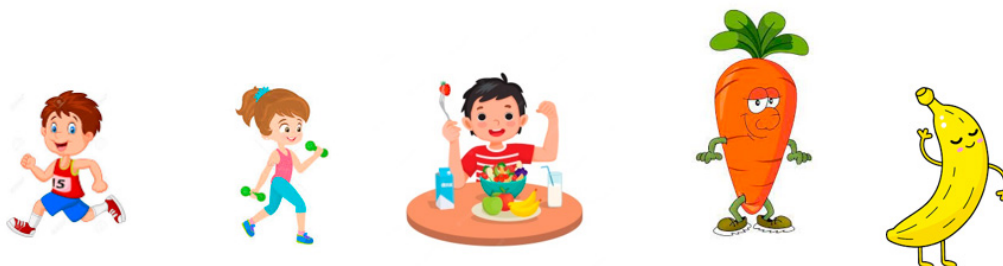
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<div>1</div> <div>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 5,2 AGS.: 4,7</div>	<div>2</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</div> <div>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</div>	<div>3</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS</div> <div>YOGUR DE SOJA</div> <div>KCAL.: 769 PROT.: 45 HC.: 67,5 LIP.: 30 AGS.: 5,4</div>	<div>5</div> <div></div>
<div>8</div> <div></div>	<div>9</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>HAMBURGUESA ALEGIAS PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2</div>	<div>11</div> <div>SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL</div> <div>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</div> <div>YOGUR DE SOJA</div> <div>KCAL.: 769 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3</div>	<div>12</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 674 PROT.: 25,8 HC.: 73,8 LIP.: 28 AGS.: 5,4</div>
<div>15</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6</div>	<div>16</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1</div>	<div>18</div> <div> RANCHO CANARIO</div> <div>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE ZANAHORIA</div> <div>YOGUR DE SOJA</div> <div>KCAL.: 673 PROT.: 24 HC.: 72,5 LIP.: 28,2 AGS.: 3,7</div>	<div>19</div> <div>PANINI ESPECIAL ALEGIAS</div> <div>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>BIZCOCHO APTO ALEGIAS</div> <div>KCAL.: 864 PROT.: 43,8 HC.: 84,9 LIP.: 37,2 AGS.: 10,4</div>
<div>22</div> <div></div>	<div>23</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>
<div>29</div> <div></div>	<div>30</div> <div></div>	<div>31</div> <div></div>		

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

DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO





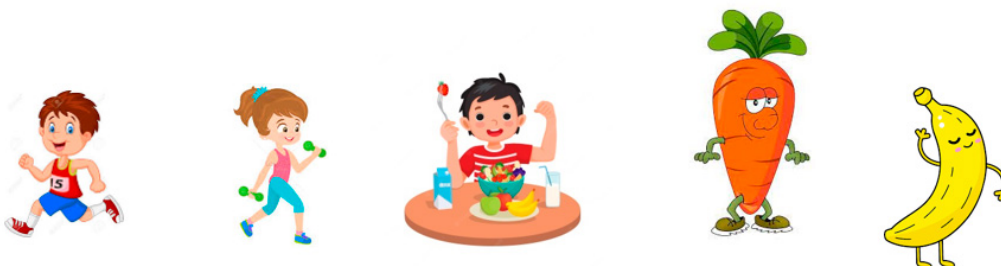
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7</div>	<div>2</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</div> <div>MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 734 PROT.: 31,4 HC.: 96,4 LIP.: 22 AGS.: 3,7</div>	<div>3</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>MAGRO EN SALSA PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 739 PROT.: 43,6 HC.: 71,2 LIP.: 28,2 AGS.: 6,8</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA VERDURAS SALTEADAS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 783 PROT.: 44,7 HC.: 71,5 LIP.: 30,9 AGS.: 7,2</div>	<div>5</div> <div></div>
<div>8</div> <div></div>	<div>9</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 654 PROT.: 22,4 HC.: 70 LIP.: 29,1 AGS.: 2,2</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2</div>	<div>11</div> <div>SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL</div> <div>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 702 PROT.: 47,3 HC.: 60,9 LIP.: 28 AGS.: 9</div>	<div>12</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 743 PROT.: 31,8 HC.: 72,1 LIP.: 33,8 AGS.: 8,6</div>
<div>15</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6</div>	<div>16</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 642 PROT.: 29,3 HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1</div>	<div>18</div> <div> RANCHO CANARIO</div> <div>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 797 PROT.: 26 HC.: 86 LIP.: 35,8 AGS.: 8</div>	<div>19</div> <div>PANINI ESPECIAL ALERGIAS</div> <div>ESCALOPE DE CERDO SIN ALÉRGICOS ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</div> <div>KCAL.: 814 PROT.: 38,6 HC.: 87,9 LIP.: 32,3 AGS.: 4,9</div>
<div>22</div> <div></div>	<div>23</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>
<div>29</div> <div></div>	<div>30</div> <div></div>	<div>31</div> <div></div>		

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

DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



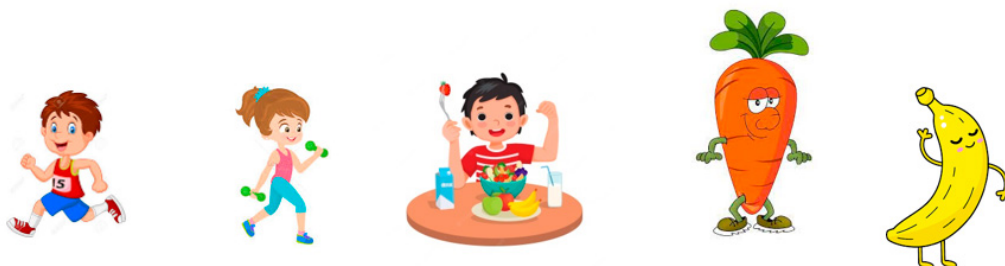
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 714 PROT.: 29,1 HC.: 83,1 LIP.: 25,2 AGS.: 4,7</div>	<div>2</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</div> <div>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 664 PROT.: 27,7 HC.: 87,7 LIP.: 19,7 AGS.: 3,5</div>	<div>3</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>MAGRO EN SALSA PAPAS AL VAPOR</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 723 PROT.: 44,5 HC.: 77,2 LIP.: 23,3 AGS.: 6,2</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</div> <div>VERDURAS SALTEADAS</div> <div>YOGUR NATURAL DESNATADO</div> <div>KCAL.: 763 PROT.: 45,1 HC.: 72,5 LIP.: 28 AGS.: 5,5</div>	<div>5</div> <div></div>
<div>8</div> <div></div>	<div>9</div> <div>POTAJE DE VERDURAS</div> <div>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</div> <div>PAPAS AL VAPOR</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 586 PROT.: 32 HC.: 71,7 LIP.: 16,5 AGS.: 3,7</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON TOMATE</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON TOMILLO</div> <div>ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 601 PROT.: 22,5 HC.: 91,9 LIP.: 14,2 AGS.: 2,2</div>	<div>11</div> <div>SOPA DE PICADILLO CON FIDEO INTEGRAL</div> <div>ROPA VIEJA</div> <div>PAPAS AL VAPOR</div> <div>YOGUR NATURAL DESNATADO</div> <div>KCAL.: 661 PROT.: 39,9 HC.: 89,1 LIP.: 13,8 AGS.: 4,2</div>	<div>12</div> <div>PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 617 PROT.: 22,1 HC.: 71,4 LIP.: 24,3 AGS.: 4,6</div>
<div>15</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>LOMO FRESCO AL AJILLO</div> <div>ENSALADA CON PEPINO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 760 PROT.: 32,8 HC.: 63 LIP.: 36,4 AGS.: 10,6</div>	<div>16</div> <div>PURÉ DE VERDURAS</div> <div>POLLO ASADO</div> <div>PAPAS AL VAPOR</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 626 PROT.: 30,2 HC.: 73 LIP.: 21,1 AGS.: 4,3</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>ABADEJO HORNEADO CON TOMATE</div> <div>VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA ECOLÓGICA</div> <div>KCAL.: 713 PROT.: 26,5 HC.: 101 LIP.: 20,1 AGS.: 3,1</div>	<div>18</div> <div>RANCHO CANARIO</div> <div>TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA</div> <div>YOGUR NATURAL DESNATADO</div> <div>KCAL.: 598 PROT.: 23,7 HC.: 58,4 LIP.: 27,6 AGS.: 5,1</div>	<div>19</div> <div>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</div> <div>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>BIZCOCHO APTO ALERGIAS</div> <div>KCAL.: 814 PROT.: 38,6 HC.: 87,9 LIP.: 32,3 AGS.: 4,9</div>
<div>22</div> <div></div>	<div>23</div> <div></div>	<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>
<div>29</div> <div></div>	<div>30</div> <div></div>	<div>31</div> <div></div>		

DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



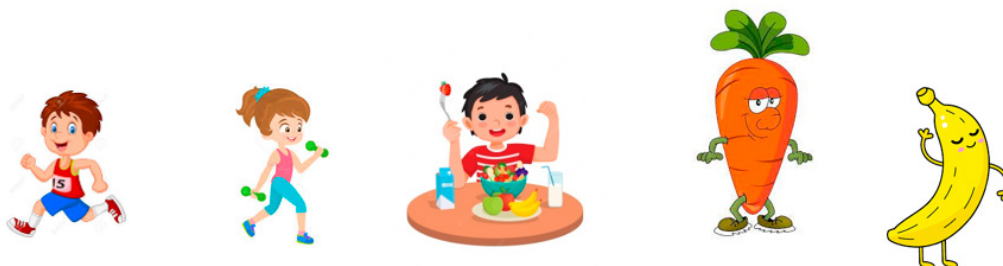
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

2025-2026



DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO