

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
5	6	7	8	9
			PURÉ DE CALABAZA BURGUER MEAT A LA PLANCHA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 31,9 HC.: 78,4 LIP.: 32,7 AGS.: 5,5
12	13	14	15	16
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 574 PROT.: 18,2 HC.: 71,4 LIP.: 20,9 AGS.: 3,2	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19	20	21	22	23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA RABAS DE CALAMAR REBOZADAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 32,8 HC.: 79 LIP.: 33,2 AGS.: 3,8
26	27	28	29	30
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 733 PROT.: 36,7 HC.: 77,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,6	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,8

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



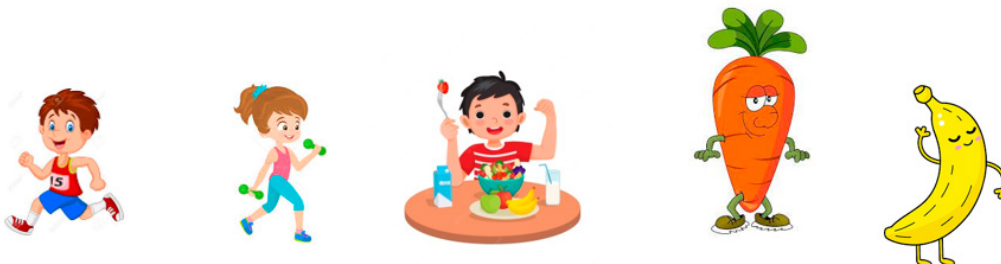
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

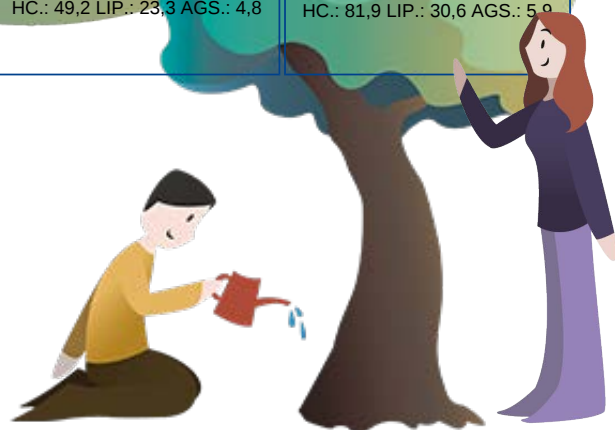
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
5	6	7	8	9
			PURÉ DE CALABAZA HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 34,2 HC.: 78,5 LIP.: 32,9 AGS.: 6,8
12	13	14	15	16
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 802 PROT.: 45,4 HC.: 94,5 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 574 PROT.: 18,2 HC.: 71,4 LIP.: 20,9 AGS.: 3,2	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19	20	21	22	23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 37,3 HC.: 84,8 LIP.: 28,4 AGS.: 4,8
26	27	28	29	30
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 709 PROT.: 34,7 HC.: 78,3 LIP.: 24,1 AGS.: 4,6	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,9

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



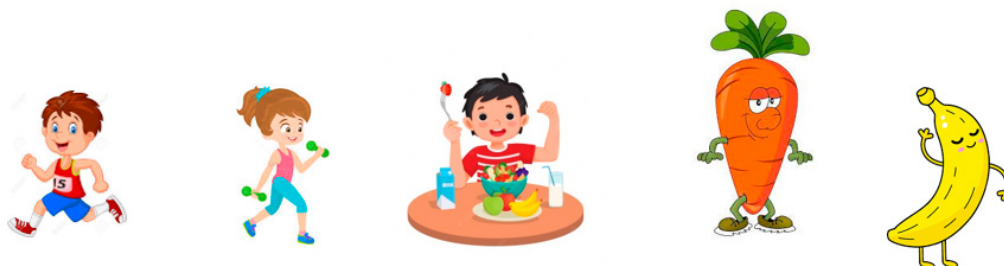
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

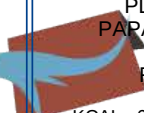
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
				
5	6	7	8	9
			PURÉ DE CALABAZA BURGUER MEAT A LA PLANCHA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 34,2 HC.: 78,5 LIP.: 32,9 AGS.: 6,8
12	13	14	15	16
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA APTO PARA CELIACOS Y HUEVO MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 578 PROT.: 35 HC.: 57,4 LIP.: 20,7 AGS.: 5,3	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19	20	21	22	23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 37,3 HC.: 84,8 LIP.: 28,4 AGS.: 4,8
26	27	28	29	30
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ALERGIOS AL HUEVO Y CELIACOS RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS HAMBURGUESA ALERGIAS ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 733 PROT.: 36,7 HC.: 77,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,6	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,5

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



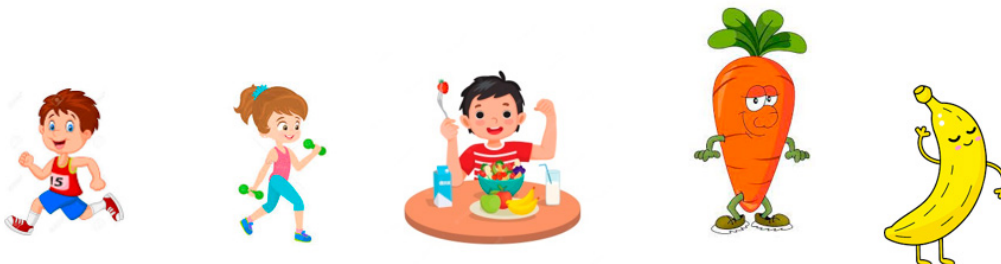
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

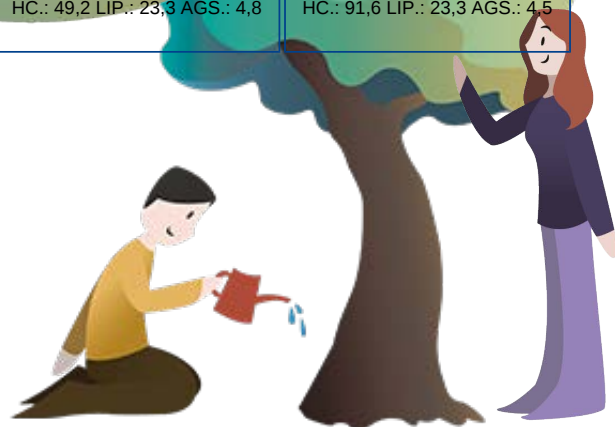
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1	2
						
					8	9
					PURÉ DE CALABAZA HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 34,2 HC.: 78,5 LIP.: 32,9 AGS.: 6,8
5	6	7				
						
12	13	14	15	16		
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS MAGRO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 818 PROT.: 47,2 HC.: 84,8 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 547 PROT.: 14,7 HC.: 76,1 LIP.: 17,5 AGS.: 2,2	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHAS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 675 PROT.: 18,6 HC.: 103 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1		
19	20	21	22	23		
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 94 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 632 PROT.: 19,2 HC.: 85,4 LIP.: 21,7 AGS.: 4,1	SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 37,3 HC.: 84,8 LIP.: 28,4 AGS.: 4,8		
26	27	28	29	30		
ESPAGUETIS ALÉRGICOS SALSA ZANAHORIAS RAGOUT DE TERNERA CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGICOS LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 586 PROT.: 22,7 HC.: 61,9 LIP.: 25,2 AGS.: 5,5	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 706 PROT.: 28,9 HC.: 91,6 LIP.: 23,3 AGS.: 4,5		

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



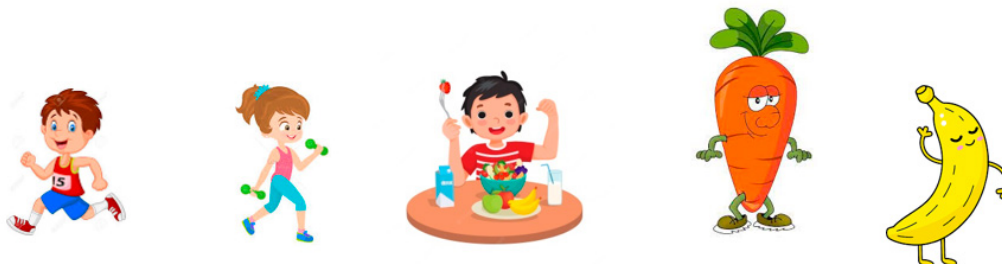
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
			1	2
5	6	7	8	9
			PURÉ DE CALABAZA BURGUER MEAT A LA PLANCHA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 34,2 HC.: 78,5 LIP.: 32,9 AGS.: 6,8
12	13	14	15	16
PAPAS A LA RIOJANA POLLO ASADO CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 726 PROT.: 34,5 HC.: 73,2 LIP.: 30,3 AGS.: 7,3	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 574 PROT.: 18,2 HC.: 71,4 LIP.: 20,9 AGS.: 3,2	ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 740 PROT.: 37,4 HC.: 82,8 LIP.: 28,1 AGS.: 7	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19	20	21	22	23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE MANZANAS FRUTA KCAL.: 770 PROT.: 33,6 HC.: 91,3 LIP.: 28,3 AGS.: 5,5	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 717 PROT.: 31,6 HC.: 73,5 LIP.: 30,5 AGS.: 6,2
26	27	28	29	30
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 733 PROT.: 36,7 HC.: 77,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,6	PURÉ DE CALABAZA HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 577 PROT.: 23,2 HC.: 48,4 LIP.: 31,2 AGS.: 3,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,9

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



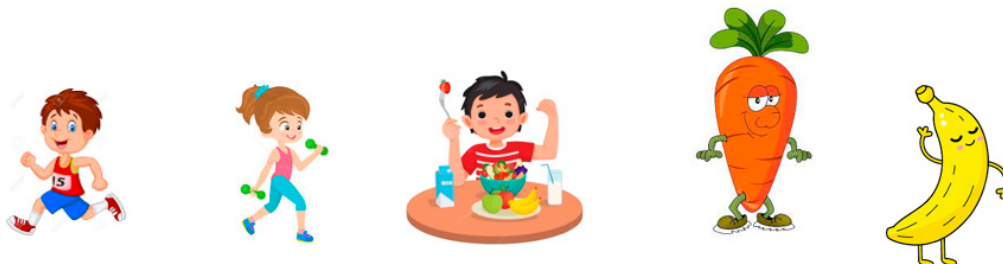
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

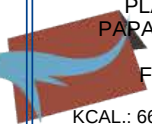
LUNES

MARTES

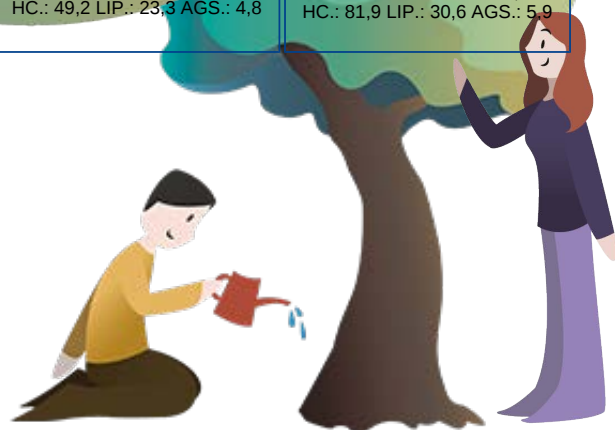
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				
				
5	6	7	8	9
			PURÉ DE CALABAZA BURGUER MEAT A LA PLANCHA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 31,9 HC.: 78,4 LIP.: 32,7 AGS.: 5,5
12	13	14	15	16
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE COL SIN LECHE FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 772 PROT.: 16,6 HC.: 68,4 LIP.: 44,7 AGS.: 6,2	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR DE SOJA KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19	20	21	22	23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR DE SOJA KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO ANDALUZA ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 37,3 HC.: 84,8 LIP.: 28,4 AGS.: 4,8
26	27	28	29	30
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 24,8 HC.: 72,7 LIP.: 38,9 AGS.: 11,1	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 709 PROT.: 34,7 HC.: 78,3 LIP.: 24,1 AGS.: 4,6	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS ASADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,9

DE COMPROMISO
EN COMPROMISO



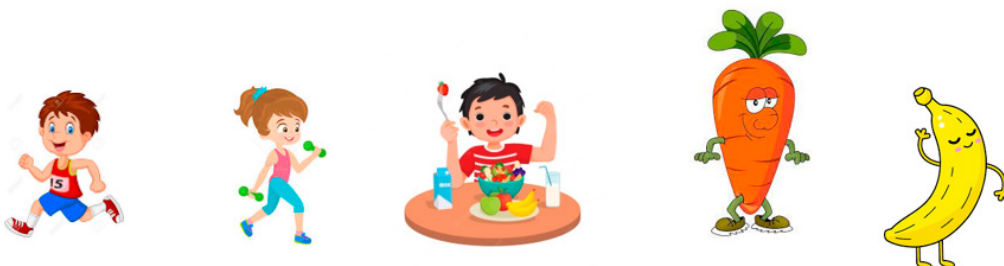
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

				
			8 PURÉ DE CALABAZA BURGUER MEAT A LA PLANCHA PAPAS FRITAS - ALÉRGICOS FRUTOS SECOS FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 26,1 HC.: 64,2 LIP.: 31,4 AGS.: 3,9	9 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 788 PROT.: 34,2 HC.: 78,5 LIP.: 32,9 AGS.: 6,8
12 PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	13 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	14 CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 574 PROT.: 18,2 HC.: 71,4 LIP.: 20,9 AGS.: 3,2	15 ARROZ CON TOMATE ATÚN EN ADOBO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL KCAL.: 832 PROT.: 36,4 HC.: 84,7 LIP.: 37,7 AGS.: 8,8	16 GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
19 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 36,5 HC.: 82,6 LIP.: 29,1 AGS.: 6,7	20 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 817 PROT.: 30,4 HC.: 101 LIP.: 30,3 AGS.: 4,9	21 LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	22 SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 28,1 HC.: 68,8 LIP.: 34,5 AGS.: 11,1	23 PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 37,3 HC.: 84,8 LIP.: 28,4 AGS.: 4,8
26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	27 ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	28 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 733 PROT.: 36,7 HC.: 77,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,6	29 PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS ASADAS YOGUR NATURAL KCAL.: 509 PROT.: 22,4 HC.: 49,2 LIP.: 23,3 AGS.: 4,8	30 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,9

DE COMPROMISO
EN COMPROMISO



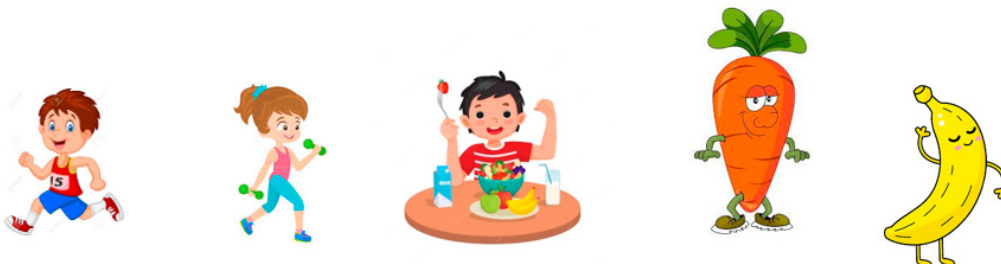
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

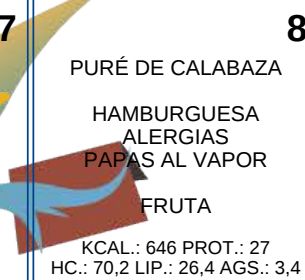
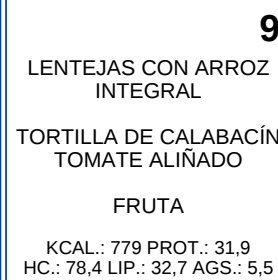
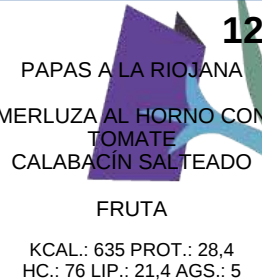
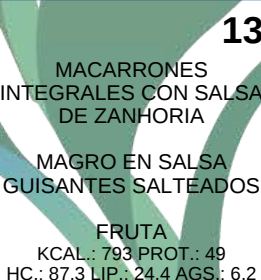
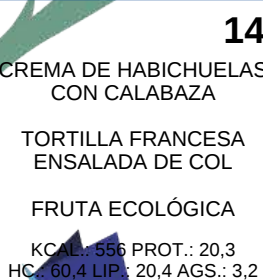
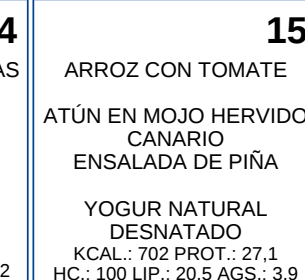
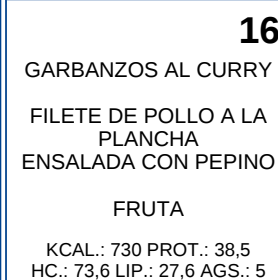
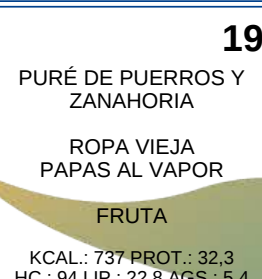
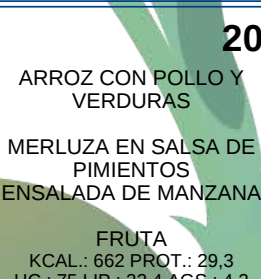
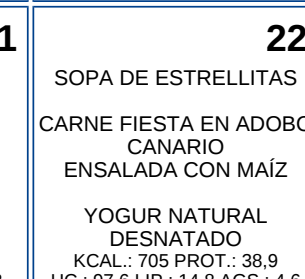
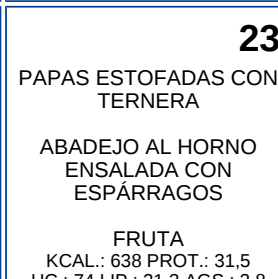
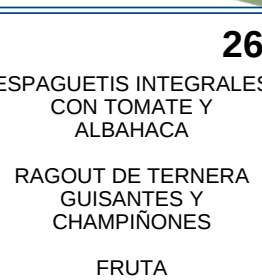
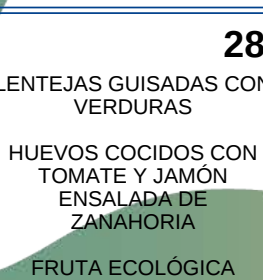
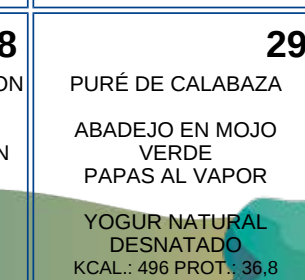
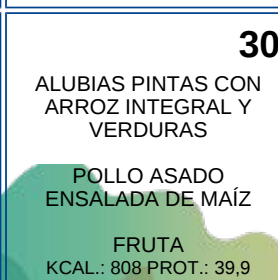
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 5	 6	 7	 8	 9
			PURÉ DE CALABAZA HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 646 PROT.: 27 HC.: 70,2 LIP.: 26,4 AGS.: 3,4	LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 779 PROT.: 31,9 HC.: 78,4 LIP.: 32,7 AGS.: 5,5
 12	 13	 14	 15	 16
PAPAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 28,4 HC.: 76 LIP.: 21,4 AGS.: 5	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA MAGRO EN SALSA GUISANTES SALTEADOS FRUTA KCAL.: 793 PROT.: 49 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 6,2	CREMA DE HABICHUELAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COL FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 556 PROT.: 20,3 HC.: 60,4 LIP.: 20,4 AGS.: 3,2	ARROZ CON TOMATE ATÚN EN MOJO HERVIDO CANARIO ENSALADA DE PIÑA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 702 PROT.: 27,1 HC.: 100 LIP.: 20,5 AGS.: 3,9	GARBANZOS AL CURRY FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 730 PROT.: 38,5 HC.: 73,6 LIP.: 27,6 AGS.: 5
 19	 20	 21	 22	 23
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA ROPA VIEJA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 737 PROT.: 32,3 HC.: 94 LIP.: 22,8 AGS.: 5,4	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 29,3 HC.: 75 LIP.: 22,4 AGS.: 4,2	SOPA DE ESTRELLITAS CARNE FIESTA EN ADOBO CANARIO ENSALADA CON MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 705 PROT.: 38,9 HC.: 97,6 LIP.: 14,8 AGS.: 4,6	PAPAS ESTOFADAS CON TERNERA ABADEJO AL HORNO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA KCAL.: 638 PROT.: 31,5 HC.: 74 LIP.: 21,3 AGS.: 3,8
 26	 27	 28	 29	 30
ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA RAGOUT DE TERNERA GUISANTES Y CHAMPIÑONES FRUTA KCAL.: 742 PROT.: 35,3 HC.: 89,8 LIP.: 23,7 AGS.: 5,5	ARROZ A LA MILANESA LOMO FRESCO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 28,6 HC.: 81,3 LIP.: 40,1 AGS.: 12	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 709 PROT.: 34,7 HC.: 78,3 LIP.: 24,1 AGS.: 4,6	PURÉ DE CALABAZA ABADEJO EN MOJO VERDE PAPAS AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 496 PROT.: 36,8 HC.: 53,8 LIP.: 12,8 AGS.: 1,8	ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 808 PROT.: 39,9 HC.: 81,9 LIP.: 30,6 AGS.: 5,9

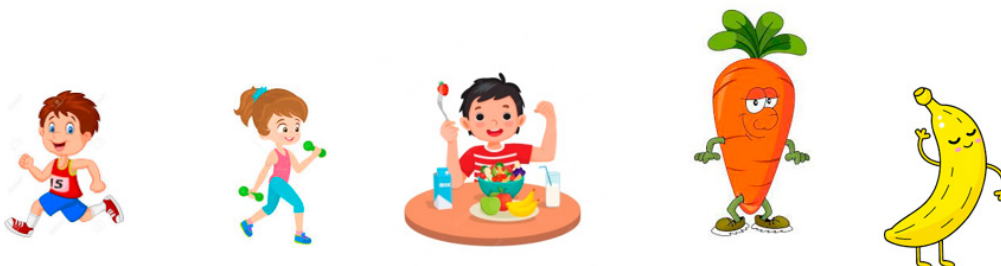
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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