

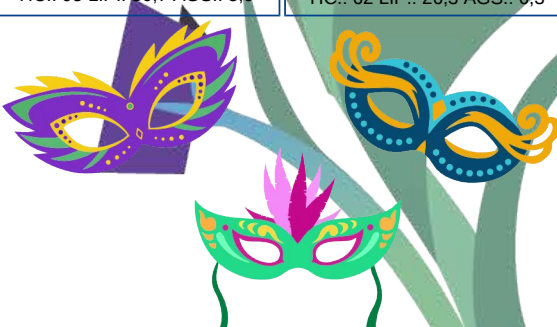
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA VARIADA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE SOJA Y MIEL ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA VARIADA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 791 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 24,7 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
		18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA LASAÑA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 27,2 HC.: 76,6 LIP.: 33,8 AGS.: 3,2	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



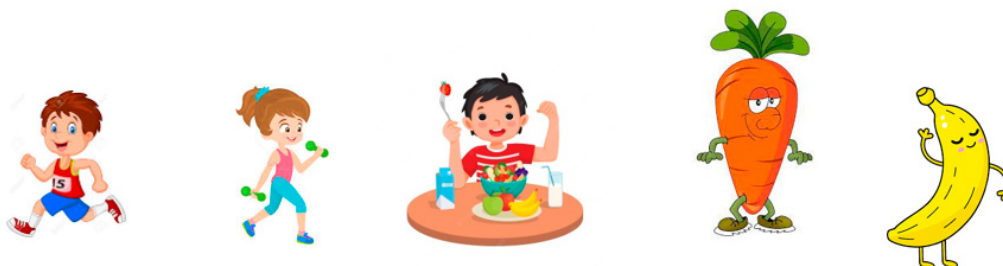
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

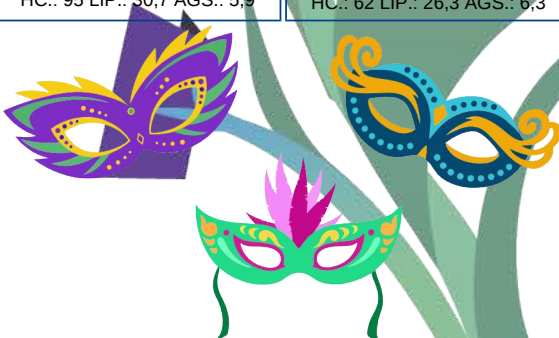
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUÁ DE PESCADO ALERGIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 763 PROT.: 36,2 HC.: 71,6 LIP.: 35,5 AGS.: 7,7	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 805 PROT.: 35,3 HC.: 104 LIP.: 24,9 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADJO AL HORNO CON GILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
		18 SOPA DE FIDEOS CON PESCADO APTO ALERGIAS TORTILLA DE PATATA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 582 PROT.: 11,3 HC.: 91,6 LIP.: 16,9 AGS.: 1,4	19 MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ESPECIAL ALERGIAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

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

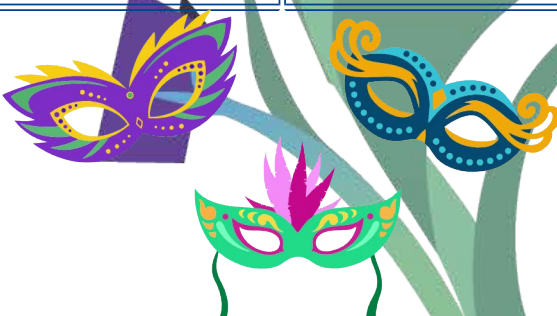
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 735 PROT.: 43,5 HC.: 65,6 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8	5 FIDEUÁ DE PESCADO ALERGIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 781 PROT.: 37,5 HC.: 102 LIP.: 22,2 AGS.: 7,2	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO AL LIMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 36,8 HC.: 67,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,1
		18 SOPA DE POLLO CON FIDEOS- ALÉRGICOS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 586 PROT.: 28,1 HC.: 77,6 LIP.: 16,7 AGS.: 3,5	19 MACARRONES EN SALSA DE ZANAHORIA (CELIACOS Y HUEVO) JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 731 PROT.: 32,8 HC.: 83,6 LIP.: 27,9 AGS.: 6,5	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 660 PROT.: 22,5 HC.: 99,8 LIP.: 16,9 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 727 PROT.: 45,2 HC.: 73,6 LIP.: 23,6 AGS.: 5,3	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 809 PROT.: 50,3 HC.: 86,5 LIP.: 27,1 AGS.: 8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



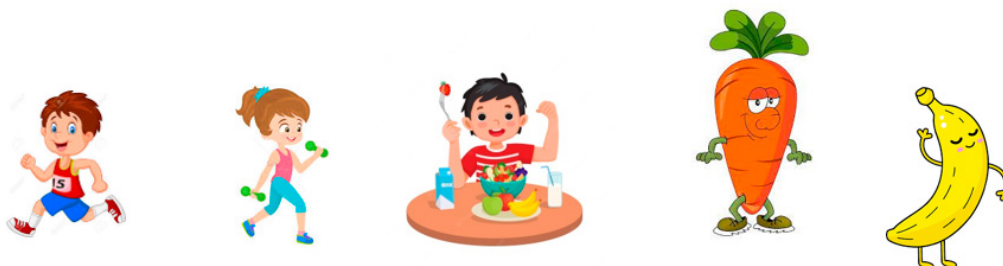
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

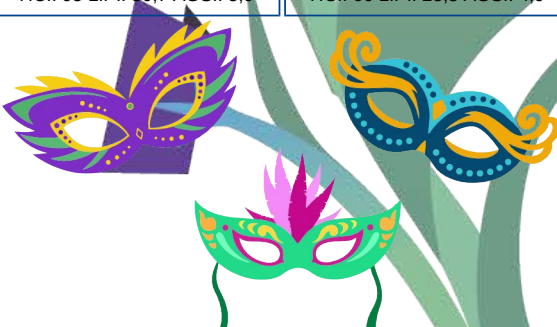
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 28,5 HC.: 103 LIP.: 21,3 AGS.: 3,4	4 PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 650 PROT.: 22,8 HC.: 62,7 LIP.: 32,2 AGS.: 6,4	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 23,2 HC.: 89,4 LIP.: 32,9 AGS.: 9,8
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,6 HC.: 66 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 665 PROT.: 34,1 HC.: 80,4 LIP.: 20,4 AGS.: 7,1	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADJO AL HORNO CON OILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 MACARRONES ECOLÓGICOS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 16,3 HC.: 93,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,4
		18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES ECOLÓGICOS EN SALSA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
23 MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 806 PROT.: 26,5 HC.: 90 LIP.: 35,5 AGS.: 7,4	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO YOGUR NATURAL KCAL.: 817 PROT.: 50,8 HC.: 76,3 LIP.: 32,1 AGS.: 8,6	27 PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 614 PROT.: 26,8 HC.: 60,9 LIP.: 27,2 AGS.: 4,7

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



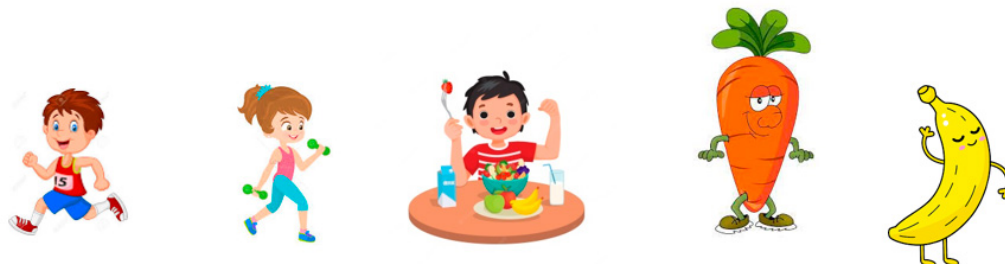
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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**

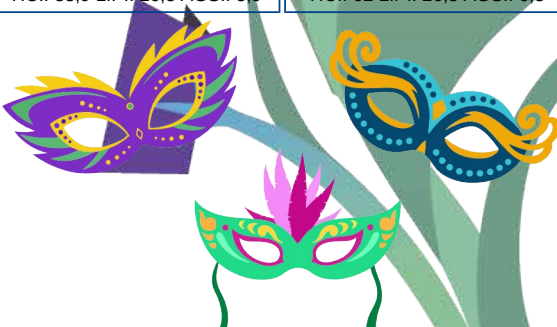
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANAS FRUTA VARIADA KCAL.: 756 PROT.: 34,7 HC.: 95,1 LIP.: 24,6 AGS.: 5,3	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUA SIN ALÉRGICOS DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,5 HC.: 69,8 LIP.: 30,2 AGS.: 7,1	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 752 PROT.: 33 HC.: 88,9 LIP.: 26,8 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 791 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 24,7 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 714 PROT.: 37,8 HC.: 72,8 LIP.: 27,4 AGS.: 6,8	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
		18 SOPA DE ESTRELLITAS TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 583 PROT.: 14,3 HC.: 88,8 LIP.: 16,6 AGS.: 1,5	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA SALCHICHAS DE PAVO ARGAL ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 22,2 HC.: 90,4 LIP.: 25,4 AGS.: 3,6
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 759 PROT.: 36,4 HC.: 94 LIP.: 24,7 AGS.: 5,3	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 729 PROT.: 42,2 HC.: 71 LIP.: 25,4 AGS.: 5,2

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



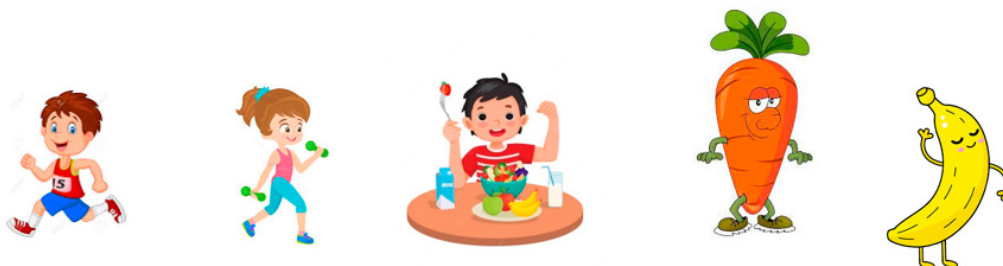
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

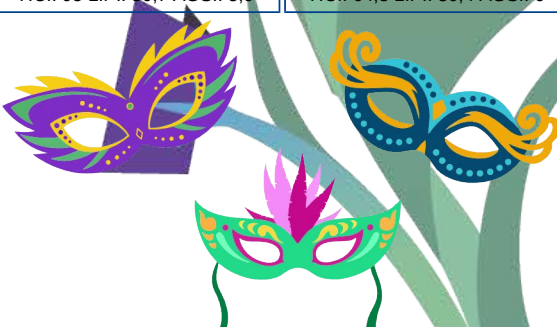
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR DE SOJA KCAL.: 750 PROT.: 39,9 HC.: 64,5 LIP.: 34,4 AGS.: 6	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE PIÑA FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 24,5 HC.: 64,3 LIP.: 30,4 AGS.: 6	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 791 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 24,7 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR DE SOJA KCAL.: 692 PROT.: 42,9 HC.: 63,8 LIP.: 26,1 AGS.: 5,2	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
		18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR DE SOJA KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR DE SOJA KCAL.: 781 PROT.: 54,1 HC.: 74,5 LIP.: 26,3 AGS.: 6,1	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



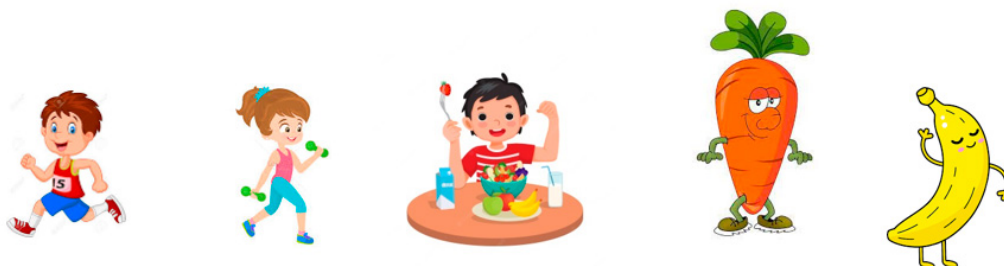
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

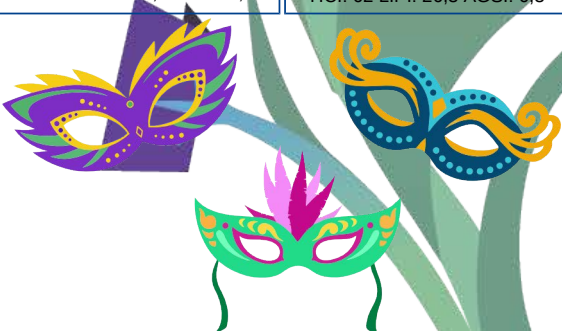
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 99,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA DE QUESO FRESCO FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 23,8 HC.: 62 LIP.: 26,3 AGS.: 6,3	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 791 PROT.: 38,1 HC.: 95,6 LIP.: 24,7 AGS.: 5,9	12 PAPAS A LA RIOJANA ABADJO AL HORNO CON OILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR NATURAL KCAL.: 663 PROT.: 33,9 HC.: 64,8 LIP.: 24,6 AGS.: 6,6	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 622 PROT.: 21,2 HC.: 71,3 LIP.: 22,6 AGS.: 2,7
		18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA DE PAPAS ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 600 PROT.: 17,4 HC.: 76,3 LIP.: 22,5 AGS.: 2,5	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR NATURAL KCAL.: 742 PROT.: 36,8 HC.: 76,5 LIP.: 29,9 AGS.: 6,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 669 PROT.: 26,1 HC.: 97,7 LIP.: 17,2 AGS.: 2,5
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS FRUTA KCAL.: 678 PROT.: 29,5 HC.: 61,1 LIP.: 32,2 AGS.: 5,9	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL KCAL.: 796 PROT.: 53,8 HC.: 78,5 LIP.: 27 AGS.: 1,8	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN GUISANTES SALTEADOS CON CALABACÍN FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



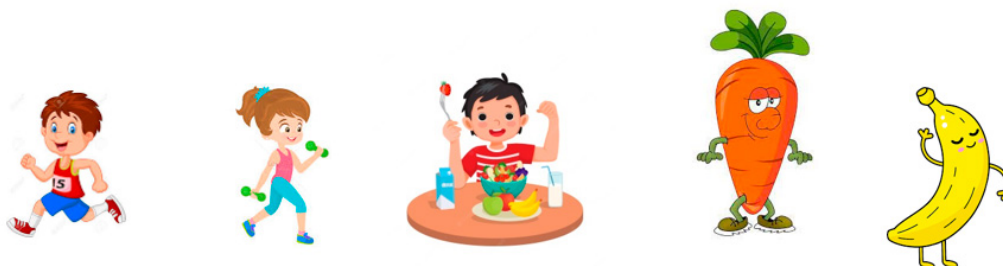
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

	3 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA A LA BILBAÍNA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 702 PROT.: 31,1 HC.: 98,6 LIP.: 18 AGS.: 3,4	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 739 PROT.: 33,5 HC.: 68,4 LIP.: 32,2 AGS.: 6,3	5 FIDEUÁ DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 764 PROT.: 39,6 HC.: 68,5 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8	6 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA Y MANZANA FRUTA KCAL.: 801 PROT.: 33,8 HC.: 83,4 LIP.: 32,4 AGS.: 9,6
9 ARROZ CON VERDURITAS ATÚN CON TOMATE ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 782 PROT.: 24,8 HC.: 95 LIP.: 30,7 AGS.: 5,9	10 PURÉ DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y SOJA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 586 PROT.: 21,2 HC.: 61,7 LIP.: 25,9 AGS.: 5,9	11 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES ROPA VIEJA DE POLLO PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 654 PROT.: 24,6 HC.: 101 LIP.: 12,9 AGS.: 2,1	12 PAPAS JARDINERA ABADJO AL HORNO CON OILANTRO CALABACÍN SALTEADO YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 534 PROT.: 28 HC.: 64,2 LIP.: 16,6 AGS.: 3	13 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 573 PROT.: 24,3 HC.: 57,7 LIP.: 22,4 AGS.: 2,4
		18 SOPA DE ESTRELLITAS CON PESCADO TORTILLA FRANCESA ZANAHORIAS BABY FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 501 PROT.: 17,6 HC.: 74,5 LIP.: 16,3 AGS.: 1,3	19 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE MANZANA YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 701 PROT.: 36,8 HC.: 77,4 LIP.: 25 AGS.: 4,8	20 ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 599 PROT.: 22,4 HC.: 89 LIP.: 14,9 AGS.: 2,3
23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE ZANAHORIA FRUTA KCAL.: 757 PROT.: 31,8 HC.: 78,9 LIP.: 30,1 AGS.: 5,1	24 PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 469 PROT.: 16,2 HC.: 66,2 LIP.: 12,6 AGS.: 2,2	25 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ABADJO EN MOJO VERDE ENSALADA DE MANZANA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 704 PROT.: 30,2 HC.: 94,6 LIP.: 21,1 AGS.: 3,5	26 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA GUISANTES AL VAPOR YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 775 PROT.: 54,2 HC.: 77,5 LIP.: 24,3 AGS.: 1,6	27 ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 37,2 HC.: 80,4 LIP.: 25,5 AGS.: 4

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



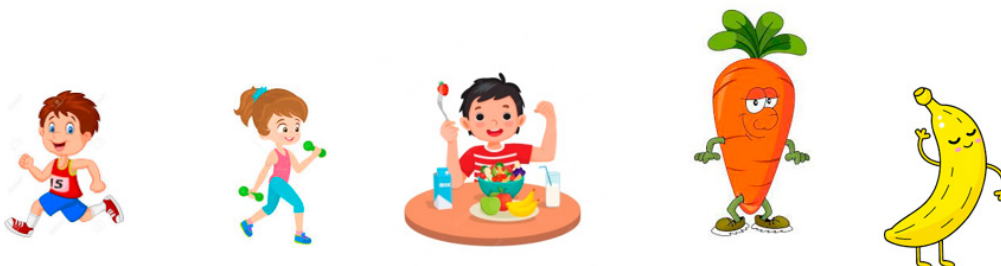
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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