

| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                           | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7 | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA GOFIO<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 612 PROT.: 23,7<br>HC.: 83,3 LIP.: 17,3 AGS.: 2,7 | <b>5</b><br>ESPIRALES DE COLORES CON SALSA DE QUESO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 35,4<br>HC.: 72,5 LIP.: 41,2 AGS.: 14,6    | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>CROQUETAS DE PESCADO<br>EMPANADILLAS DE ATÚN<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 772 PROT.: 31,2<br>HC.: 83,8 LIP.: 30,6 AGS.: 4,3 |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGUER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PAPAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                        | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3         | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 795 PROT.: 42,6<br>HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7                                 | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA DE PAPAS<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 658 PROT.: 14,1<br>HC.: 106 LIP.: 17,3 AGS.: 1,8                                             |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                | <b>17</b><br>PASTA INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON GILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9 | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 709 PROT.: 29<br>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5            | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PATATAS ASADAS AL HORNO<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8        | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO EN MOJO VERDE<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8                              |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 662 PROT.: 41<br>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8                         | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 757 PROT.: 22,6<br>HC.: 93 LIP.: 31 AGS.: 4,8                    | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 833 PROT.: 38<br>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6              | <b>26</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4             |

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**



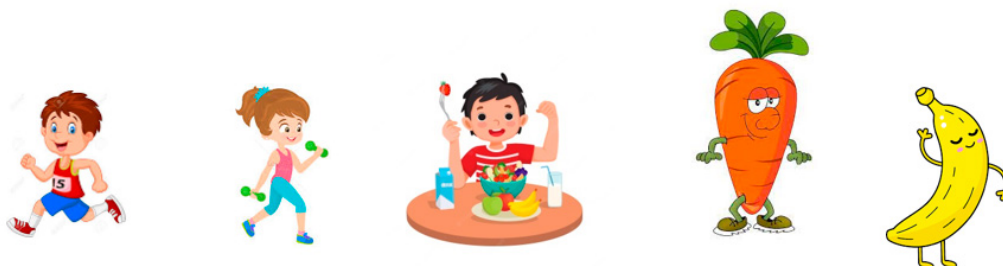
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.



# DE COMPROMISO EN COMPROMISO

| LUNES                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                            | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7 | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 559 PROT.: 22,2<br>HC.: 73,6 LIP.: 16,9 AGS.: 2,7      | <b>5</b><br>ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO CELIACOS Y HUEVO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 31,3<br>HC.: 76,1 LIP.: 41,3 AGS.: 14,5    | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 868 PROT.: 34,5<br>HC.: 106 LIP.: 29,6 AGS.: 4,6          |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGUEER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                      | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3        | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 795 PROT.: 42,6<br>HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7                                       | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA DE PAPAS<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 658 PROT.: 14,1<br>HC.: 106 LIP.: 17,3 AGS.: 1,8                                 |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                 | <b>17</b><br>PASTA INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9 | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 709 PROT.: 29<br>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5           | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAPAS ASADAS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8                         | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL<br>SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8                    |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 662 PROT.: 41<br>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8                       | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 757 PROT.: 22,6<br>HC.: 93 LIP.: 31 AGS.: 4,8                    | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS - ALÉRGICOS<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 802 PROT.: 32,7<br>HC.: 83,5 LIP.: 34,5 AGS.: 6 | <b>26</b><br>MACARRONES CON BECHAMEL Y QUESO CELIACOS Y HUEVO<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,6 AGS.: 4,4 |

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**





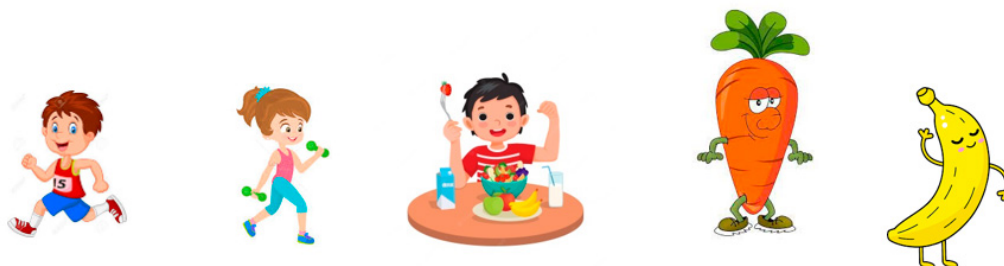
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.



**DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO**

| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                           | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 711 PROT.: 43,4<br>HC.: 74,1 LIP.: 22,5 AGS.: 4,5 | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA GOFIO<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 612 PROT.: 23,7<br>HC.: 83,3 LIP.: 17,3 AGS.: 2,7   | <b>5</b><br>ESPAGUETIS EN SALSA DE QUESO CELIACOS Y HUEVO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 31,3<br>HC.: 76,1 LIP.: 41,3 AGS.: 14,5    | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 868 PROT.: 34,5<br>HC.: 106 LIP.: 29,6 AGS.: 4,6 |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGUER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PAPAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                                     | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>FILETE DE MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3 | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 795 PROT.: 42,6<br>HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7                                       | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 680 PROT.: 32,6<br>HC.: 92,1 LIP.: 18,4 AGS.: 4,6             |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                | <b>17</b><br>PASTA INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9              | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 600 PROT.: 26,8<br>HC.: 69,8 LIP.: 18,8 AGS.: 1,9       | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAPAS ASADAS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8                         | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8              |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 662 PROT.: 41<br>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8                      | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA<br>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 791 PROT.: 38,2<br>HC.: 91,4 LIP.: 28,4 AGS.: 6,8                | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 833 PROT.: 38<br>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6                  | <b>26</b><br>MACARRONES CON BECHAMEL Y QUESO CELIACOS Y HUEVO<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>FILETE DE PAVO AL HORNO<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4 |

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**



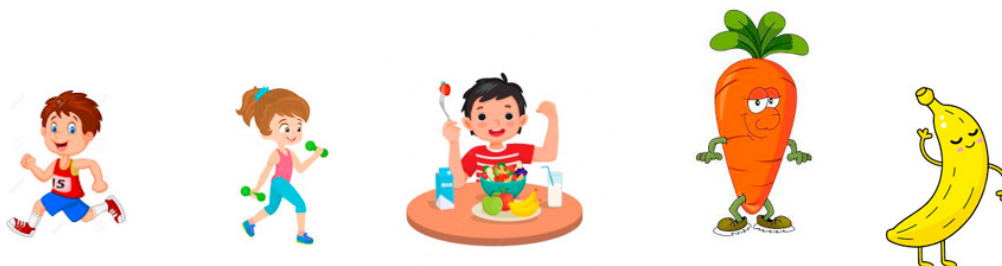
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>FILETE DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 669 PROT.: 30,4<br>HC.: 94,6 LIP.: 17,3 AGS.: 4,1              | <b>3</b><br>PATATAS ESTOFADAS A LA RIOJANA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7     | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA GOFIO<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 612 PROT.: 23,7<br>HC.: 83,3 LIP.: 17,3 AGS.: 2,7   | <b>5</b><br>ESPIRALES DE COLORES EN SALSA DE QUESO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 35,4<br>HC.: 72,5 LIP.: 41,2 AGS.: 14,6     | <b>6</b><br>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS<br>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 860 PROT.: 22,9<br>HC.: 126 LIP.: 27,4 AGS.: 4,7     |
| <b>9</b><br>MACARRONES CON TOMATE<br>BURGUER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1   | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PAPAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                        | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>FILETE DE MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3 | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA SIN LEGUMBRES<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 681 PROT.: 39<br>HC.: 76,6 LIP.: 23 AGS.: 9                         | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURAS ALERGIAS A LAS LEGUMBRES<br>TORTILLA DE PAPAS<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 647 PROT.: 13,2<br>HC.: 105 LIP.: 17,2 AGS.: 1,8 |
| <b>16</b><br>PURÉ DE CALABACÍN<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6          | <b>17</b><br>PASTA INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9 | <b>18</b><br>SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 607 PROT.: 20,6<br>HC.: 70,3 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6          | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PATATAS ASADAS AL HORNO<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8        | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8              |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 662 PROT.: 41<br>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8 | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA SIN GUISANTES<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 756 PROT.: 22,5<br>HC.: 92,9 LIP.: 31 AGS.: 4,7    | <b>25</b><br>SOPA DE POLLO CON FIDEOS INTEGRALES<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 833 PROT.: 38<br>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6         | <b>26</b><br>MACARRONES ECOLÓGICOS CON BECHAMEL Y QUESO<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 564 PROT.: 22<br>HC.: 63,9 LIP.: 22,2 AGS.: 4,2          |

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**



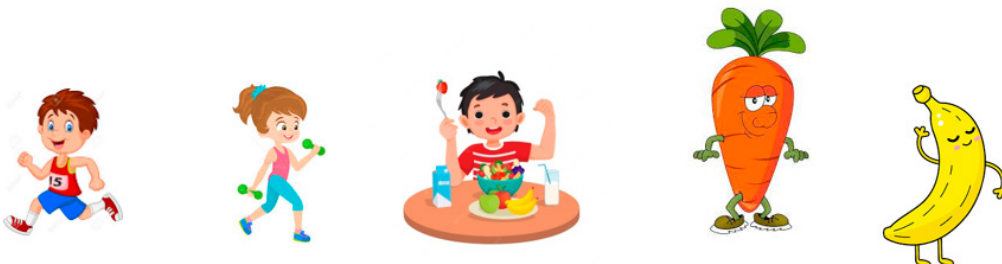
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| Alimentos que hemos consumido en la comida                                                              | Alimentos que debemos consumir en la cena                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz, pasta, patatas  | 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                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                           | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7  | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA GOFIO<br>BURGHER MEAT DE POLLO EN SALSA DE VERDURA<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 842 PROT.: 38,6<br>HC.: 105 LIP.: 18,3 AGS.: 2,7 | <b>5</b><br>ESPIRALES DE COLORES CON SALSA DE QUESO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE PIÑA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 35,4<br>HC.: 72,5 LIP.: 41,2 AGS.: 14,6           | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 868 PROT.: 34,5<br>HC.: 106 LIP.: 29,6 AGS.: 4,6               |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGHER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO PATATAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                          | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 654 PROT.: 21,3<br>HC.: 59,4 LIP.: 33,7 AGS.: 9,8         | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 795 PROT.: 42,6<br>HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7                                         | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 658 PROT.: 14,1<br>HC.: 106 LIP.: 17,3 AGS.: 1,8                                         |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                | <b>17</b><br>PASTA INTEGRALES AL AJILLO<br>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 657 PROT.: 32,3<br>HC.: 77,5 LIP.: 21,9 AGS.: 4,2 | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 709 PROT.: 29<br>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5                         | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAPAS ASADAS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8                           | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>FILETE DE LOMO A LA PLANCHA<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 670 PROT.: 28,2<br>HC.: 89,1 LIP.: 20,9 AGS.: 4,2                 |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 613 PROT.: 27,8<br>HC.: 56,9 LIP.: 28,5 AGS.: 5,8                | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 757 PROT.: 22,6<br>HC.: 93 LIP.: 31 AGS.: 4,8                     | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 833 PROT.: 38<br>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6                           | <b>26</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 783 PROT.: 37,8<br>HC.: 77,1 LIP.: 34,1 AGS.: 11,5 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN - ALÉRGICOS<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4 |

**DE COMPROMISO  
 EN COMPROMISO**



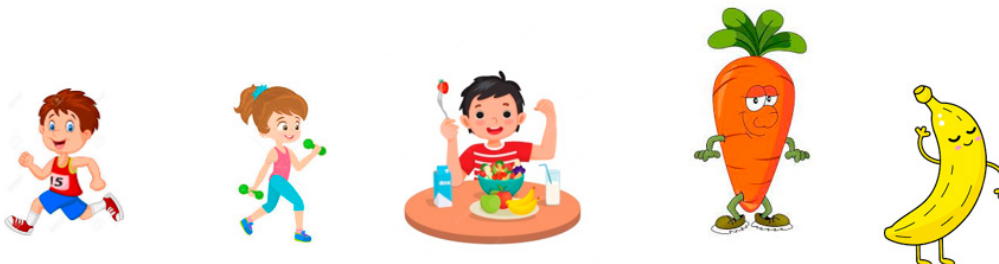
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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                                                                                                                                                                                                   | 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**

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>ENSALADA DE PIÑA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 714 PROT.: 34</p> <p>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2</p>                           | <p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA VARIADA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 33,4</p> <p>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p> | <p><b>4</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA</p> <p>GOFIO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE</p> <p>PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 612 PROT.: 23,7</p> <p>HC.: 83,3 LIP.: 17,3 AGS.: 2,7</p> | <p><b>5</b></p> <p>ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE</p> <p>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE COL</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 784 PROT.: 33,1</p> <p>HC.: 68,6 LIP.: 38,9 AGS.: 10,5</p>  | <p><b>6</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA</p> <p>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 868 PROT.: 34,5</p> <p>HC.: 106 LIP.: 29,6 AGS.: 4,6</p>          |
| <p><b>9</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>BURGUER MEAT A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 799 PROT.: 31,6</p> <p>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1</p> | <p><b>10</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 642 PROT.: 29,3</p> <p>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9</p>                                        | <p><b>11</b></p> <p>CREMA DE BERROS CON CALABAZA</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 590 PROT.: 26,6</p> <p>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3</p>      | <p><b>12</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 769 PROT.: 45,5</p> <p>HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3</p>                       | <p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 14,1</p> <p>HC.: 106 LIP.: 17,3 AGS.: 1,8</p>                                 |
| <p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 827 PROT.: 45,1</p> <p>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6</p>                | <p><b>17</b></p> <p>PASTA INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 27,4</p> <p>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9</p> | <p><b>18</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 709 PROT.: 29</p> <p>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5</p>                   | <p><b>19</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>PAPAS ASADAS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 709 PROT.: 35,1</p> <p>HC.: 59 LIP.: 33,8 AGS.: 5,9</p>         | <p><b>20</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ABADEJO AL HORNO</p> <p>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 575 PROT.: 19,3</p> <p>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8</p>                       |
| <p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 662 PROT.: 41</p> <p>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8</p>                      | <p><b>24</b></p> <p>ARROZ A LA MILANESA SIN QUESO</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 775 PROT.: 28,7</p> <p>HC.: 93 LIP.: 30,2 AGS.: 3,9</p>        | <p><b>25</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS</p> <p>POLLO AL AJILLO</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 833 PROT.: 38</p> <p>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6</p>                     | <p><b>26</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA BILBAÍNA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 708 PROT.: 35,4</p> <p>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2</p> | <p><b>27</b></p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN</p> <p>ENSALADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 715 PROT.: 36,2</p> <p>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4</p> |

**DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO**





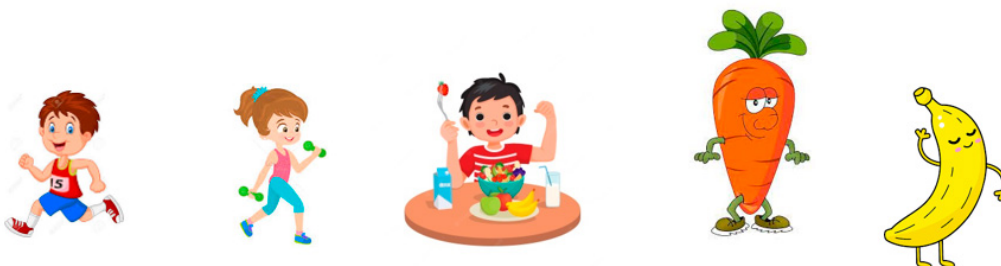
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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



# DE COMPROMISO EN COMPROMISO

| LUNES                                                                                                                                                                                | MARTES                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                            | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA VARIADA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7     | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA GOFIO<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PAPAS ASADAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 612 PROT.: 23,7<br>HC.: 83,3 LIP.: 17,3 AGS.: 2,7 | <b>5</b><br>ESPIRALES DE COLORES CON SALSA DE QUESO<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 819 PROT.: 35,4<br>HC.: 72,5 LIP.: 41,2 AGS.: 14,6    | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 868 PROT.: 34,5<br>HC.: 106 LIP.: 29,6 AGS.: 4,6          |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGUEER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PAPAS FRITAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 642 PROT.: 29,3<br>HC.: 67 LIP.: 26 AGS.: 4,9                                            | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3         | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS A CUADROS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 795 PROT.: 42,6<br>HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7                                 | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA DE PAPAS<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 658 PROT.: 14,1<br>HC.: 106 LIP.: 17,3 AGS.: 1,8                                 |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                 | <b>17</b><br>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9 | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 709 PROT.: 29<br>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5            | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAPAS ASADAS<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 723 PROT.: 34,8<br>HC.: 63 LIP.: 34,7 AGS.: 7,8                   | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8                       |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PAPAS PANADERAS<br>FRUTA<br>KCAL.: 662 PROT.: 41<br>HC.: 57 LIP.: 28 AGS.: 6,8                       | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 757 PROT.: 22,6<br>HC.: 93 LIP.: 31 AGS.: 4,8                        | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS<br>POLLO AL AJILLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 833 PROT.: 38<br>HC.: 85,2 LIP.: 34,2 AGS.: 6                | <b>26</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4 |

DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO



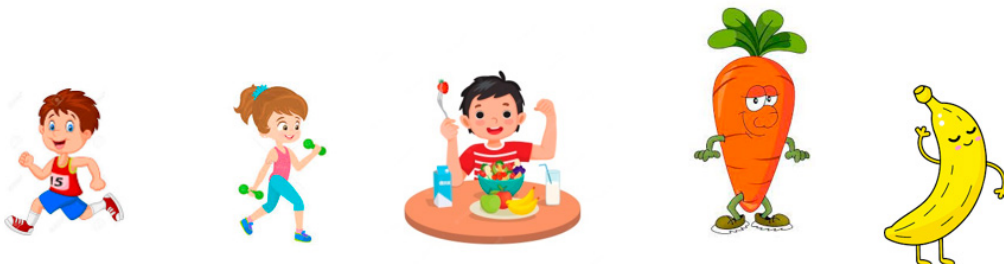
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.



**DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO**



| LUNES                                                                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>ARROZ BLANCO CON TOMATE<br>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN<br>ENSALADA DE PIÑA<br>FRUTA<br>KCAL.: 714 PROT.: 34<br>HC.: 100 LIP.: 17,6 AGS.: 4,2                           | <b>3</b><br>LENTEJAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>TORTILLA DE JAMÓN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 697 PROT.: 33,4<br>HC.: 76,9 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7             | <b>4</b><br>PURÉ DE CALABAZA CON MANZANA<br>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE<br>PATATAS AL VAPOR<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 559 PROT.: 22,2<br>HC.: 73,6 LIP.: 16,9 AGS.: 2,7 | <b>5</b><br>ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE<br>LOMO ADOBADO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE COL<br>YOGUR NATURAL DESNATADO<br>KCAL.: 802 PROT.: 32,6<br>HC.: 72,7 LIP.: 40,1 AGS.: 12,4  | <b>6</b><br>POTAJE DE GARBANZOS DE VIGILIA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 692 PROT.: 34<br>HC.: 70,3 LIP.: 26,8 AGS.: 4,9                  |
| <b>9</b><br>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS<br>BURGUER MEAT A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA<br>KCAL.: 799 PROT.: 31,6<br>HC.: 82,7 LIP.: 33,1 AGS.: 3,1 | <b>10</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>PATATAS AL VAPOR<br>FRUTA<br>KCAL.: 626 PROT.: 30,2<br>HC.: 73 LIP.: 21,1 AGS.: 4,3                                      | <b>11</b><br>CREMA DE BERROS CON CALABAZA<br>MERLUZA EMPANADA<br>CALABACÍN A LA PLANCHA<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 590 PROT.: 26,6<br>HC.: 71,6 LIP.: 19,2 AGS.: 3       | <b>12</b><br>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES<br>ROPA VIEJA<br>PAPAS AL VAPOR<br>YOGUR NATURAL DESNATADO<br>KCAL.: 775 PROT.: 43<br>HC.: 88,3 LIP.: 24,6 AGS.: 5,9                          | <b>13</b><br>ARROZ CON VERDURITAS<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA MIXTA<br>FRUTA<br>KCAL.: 609 PROT.: 17,2<br>HC.: 92,5 LIP.: 17,1 AGS.: 1,5                                |
| <b>16</b><br>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>FRUTA<br>KCAL.: 827 PROT.: 45,1<br>HC.: 86,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7,6                | <b>17</b><br>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO<br>MERLUZA AL HORNO CON CILANTRO<br>ENSALADA CON PEPINO<br>FRUTA<br>KCAL.: 622 PROT.: 27,4<br>HC.: 78,2 LIP.: 19,9 AGS.: 2,9 | <b>18</b><br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 709 PROT.: 29<br>HC.: 70,6 LIP.: 29,4 AGS.: 5          | <b>19</b><br>PURÉ DE ZANAHORIA<br>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTOS<br>PAPAS AL VAPOR<br>YOGUR NATURAL DESNATADO<br>KCAL.: 628 PROT.: 34,6<br>HC.: 63,5 LIP.: 24,1 AGS.: 4,9     | <b>20</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO<br>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO<br>FRUTA<br>KCAL.: 575 PROT.: 19,3<br>HC.: 92,4 LIP.: 12,5 AGS.: 1,8                       |
| <b>23</b><br>PURÉ DE COLIFLOR Y CALABAZA<br>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA<br>PATATAS AL VAPOR<br>FRUTA<br>KCAL.: 589 PROT.: 28,4<br>HC.: 61,3 LIP.: 23,6 AGS.: 5,1               | <b>24</b><br>ARROZ A LA MILANESA SIN QUESO<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS<br>FRUTA<br>KCAL.: 718 PROT.: 18<br>HC.: 93,7 LIP.: 28,3 AGS.: 3,2            | <b>25</b><br>SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS<br>FILETE DE POLLO<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FRUTA ECOLÓGICA<br>KCAL.: 754 PROT.: 37,1<br>HC.: 84,3 LIP.: 26,3 AGS.: 4,7          | <b>26</b><br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>MERLUZA A LA BILBAÍNA<br>ENSALADA DE MANZANA<br>YOGUR NATURAL DESNATADO<br>KCAL.: 708 PROT.: 35,4<br>HC.: 81,6 LIP.: 24,6 AGS.: 9,2 | <b>27</b><br>LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PUERROS<br>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN<br>ENSALADA CON MAÍZ<br>FRUTA<br>KCAL.: 715 PROT.: 36,2<br>HC.: 79,9 LIP.: 23,4 AGS.: 4,4 |

**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.



**DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO**