

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p><b>6</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 655 PROT.: 28,8 HC.: 83,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
---	---	--	--	--

<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 22,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 795 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 5,1</p>
---	---	--	---	---

<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 27,2 HC.: 80,4 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 27,5 HC.: 79,9 LIP.: 27,7 AGS.: 4,3</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
---	--	--	--	--

<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,5 HC.: 91 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</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 	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>6</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA ALERGIAS PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 610 PROT.: 28,3 HC.: 60,6 LIP.: 25,6 AGS.: 4,2</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,3 HC.: 91,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
---	---	---	--	--

<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 20,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 29,3 HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 778 PROT.: 41,6 HC.: 93,9 LIP.: 24,2 AGS.: 9,1</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>
---	--	---	---	---

<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>MACARRONES AL AJILLO (GLUTEN YHUEVO)</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 612 PROT.: 23,6 HC.: 87,6 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 27,5 HC.: 79,9 LIP.: 27,7 AGS.: 4,3</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
---	--	---	---	--

<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 21,4 HC.: 101 LIP.: 19,4 AGS.: 2,7</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>	
--	--	--	--	--



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

2025-2026



**DE COMPROMISO  
EN COMPROMISO**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p><b>6</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>LOMO FRESCO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 710 PROT.: 42,4 HC.: 71,6 LIP.: 23,4 AGS.: 5,1</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>LOMO FRESCO AL AJILLO</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 710 PROT.: 42,4 HC.: 71,6 LIP.: 23,4 AGS.: 5,1</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,3 HC.: 91,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 20,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 802 PROT.: 39,4 HC.: 95,8 LIP.: 26,9 AGS.: 7,8</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>
<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS PARA ALÉRGICOS AL HUEVO</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 777 PROT.: 25,3 HC.: 89,3 LIP.: 33 AGS.: 6</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS AL AJILLO (HUEVO Y GLUTEN)</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 612 PROT.: 23,6 HC.: 87,6 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO</p> <p>ARGAL</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 655 PROT.: 30,5 HC.: 70,4 LIP.: 24,7 AGS.: 3,9</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL</p> <p>SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS)</p> <p>MERLUZA EMPANADA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 21,4 HC.: 101 LIP.: 19,4 AGS.: 2,7</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 35,8 HC.: 79,4 LIP.: 24,2 AGS.: 6,1</p>	



## 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**


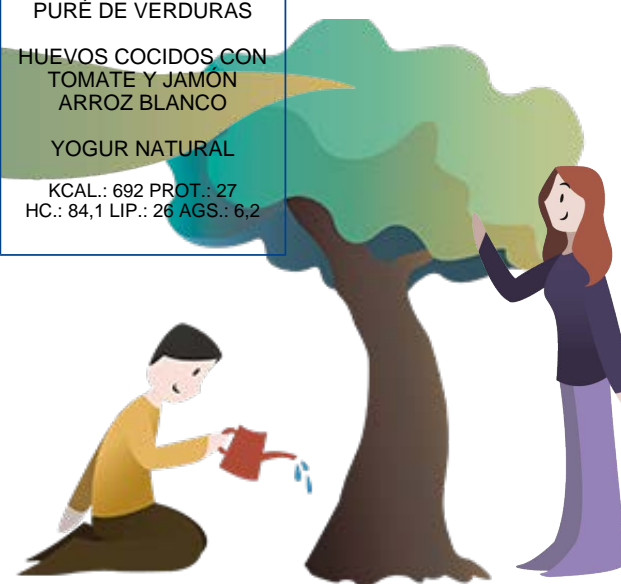
**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



<p><b>6</b></p> 	<p><b>7</b></p> <p>ARROZ CON VERDURITAS          TORTILLA DE JAMÓN          ENSALADA DE MANZANA          FRUTA</p> <p>KCAL.: 704 PROT.: 20,9          HC.: 94,1 LIP.: 24,7 AGS.: 4,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN          HAMBURGUESA          ALERGIAS          PAPAS PANADERAS          FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 610 PROT.: 28,3          HC.: 72,2 LIP.: 60,6 AGS.: 4,2</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES CON          TOMATE (LEGUMBRES)          MERLUZA AL HORNO EN          SALSA DE PIMENTÓN          ZANAHORIA Y COLIFLOR          SALTEADA          YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,3          HC.: 91,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CON          POTA          FILETE DE POLLO A LAS          FINAS HIERBAS          ENSALADA DE          ZANAHORIA          FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 34,6          HC.: 71,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,8</p>
<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE          ESCALOPINES DE CERDO          EN SALSA DE VERDURAS          ENSALADA CON          ESPÁRRAGOS          FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6          HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>MACARRONES CON          TOMATE Y QUESO          (ALÉRGICOS A LAS          LEGUMBRES)          ABADEJO AL HORNO CON          CILANTRO          TOMATE ALIÑADO          FRUTA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 24,3          HC.: 94,6 LIP.: 22,3 AGS.: 4,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y          ZANAHORIA          POLLO ASADO          PAPAS FRITAS          FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 637 PROT.: 29,3          HC.: 66,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS          (LEGUMBRES)          ROPA VIEJA SIN          LEGUMBRES          PAPAS A CUADROS -          ALÉRGICOS          YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 693 PROT.: 36,3          HC.: 74 LIP.: 25,8 AGS.: 7,6</p>	<p><b>17</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN          TORTILLA DE CALABACÍN          ENSALADA DE TOMATE Y          QUESO FRESCO          FRUTA</p> <p>KCAL.: 595 PROT.: 16          HC.: 70,5 LIP.: 24,8 AGS.: 4,1</p>
<p><b>20</b></p> <p>PATATAS GUIADAS A LA          JARDINERA          MERLUZA EN SALSA DE          PIMIENTOS          ENSALADA DE MAÍZ          FRUTA</p> <p>KCAL.: 568 PROT.: 24,2          HC.: 66,6 LIP.: 20 AGS.: 3,3</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS          SIN GUIANTES          FILETES DE POLLO EN          SALSA DE MANZANA          ENSALADA MIXTA          FRUTA</p> <p>KCAL.: 787 PROT.: 26          HC.: 87,9 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPAGUETIS AL AJILLO          (LEGUMBRES)          ABADEJO EN SALSA DE          PUERRO          CALABACÍN SALTEADO          FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 612 PROT.: 23,6          HC.: 87,6 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>BRECOL SALTEADO CON          JAMÓN          TORTILLA DE PATATA          ENSALADA DE          ZANAHORIA          YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 606 PROT.: 23,7          HC.: 61,5 LIP.: 27,2 AGS.: 5</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA          JAMONCITOS DE POLLO          ASADOS EN ADOBO          PAPAS PANADERAS -          ALÉRGICOS          FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9          HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON          PICADILLO          MAGRO EN SALSA          ZANAHORIAS Y BRÉCOL          SALTEADO          FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46          HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>MACARRONES CON          TOMATE Y ALBAHACA          (LEGUMBRES)          MERLUZA EMPANADA          ENSALADA DE MANZANA          FRUTA</p> <p>KCAL.: 689 PROT.: 21,4          HC.: 101 LIP.: 19,4 AGS.: 2,7</p>	<p><b>29</b></p> <p>VERDURAS SALTEADAS(          ALERGI A LEGUMBRES)          FILETE DE POLLO AL          LIMÓN          PATATAS ASADAS AL          HORNO          FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 548 PROT.: 29,2          HC.: 47,8 LIP.: 25 AGS.: 6,1</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS          HUEVOS COCIDOS CON          TOMATE Y JAMÓN          ARROZ BLANCO          YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27          HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>	

## 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>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	<p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 676 PROT.: 33,2 HC.: 80,9 LIP.: 21,9 AGS.: 4,2</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>	
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA ALERGIAS</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 675 PROT.: 25,8 HC.: 73,3 LIP.: 25,8 AGS.: 4,9</p>	<p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 795 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>	
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO ARGAL</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 32,3 HC.: 89,2 LIP.: 26,3 AGS.: 4,6</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 648 PROT.: 33,2 HC.: 82,9 LIP.: 17,7 AGS.: 4,2</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 27,5 HC.: 79,9 LIP.: 27,7 AGS.: 4,3</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA</p> <p>ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 32,8 HC.: 78,8 LIP.: 22,7 AGS.: 4,3</p>	<p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>		



## 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**





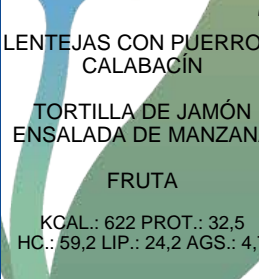

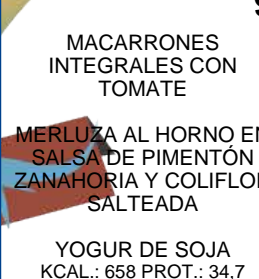
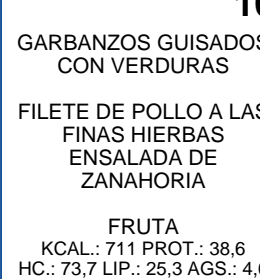

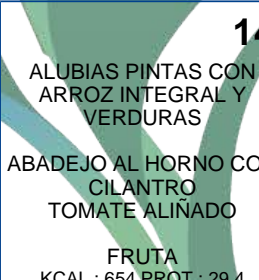
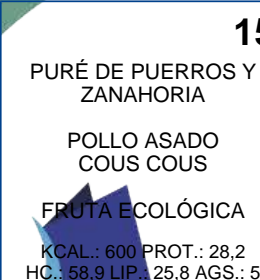
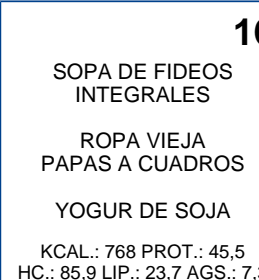
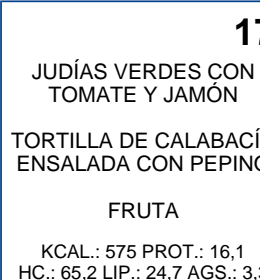


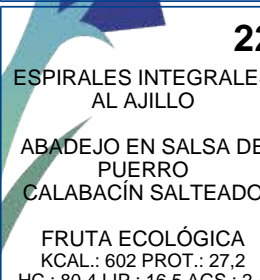
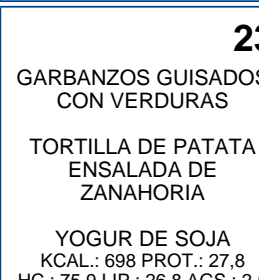
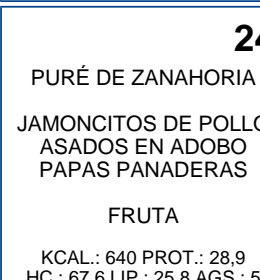
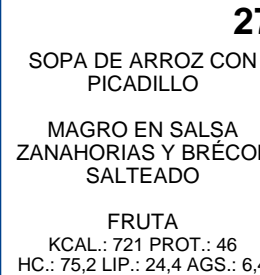

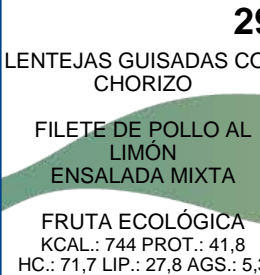
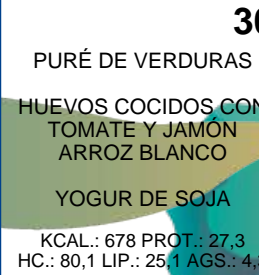
#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

			<b>1</b> 	<b>2</b> 	<b>3</b> 
<b>6</b> 	<b>7</b> 	<b>8</b> 	<b>9</b> 	<b>10</b> 	
<p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 658 PROT.: 34,7 HC.: 71,7 LIP.: 22,6 AGS.: 2,8</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>		
<b>13</b> 	<b>14</b> 	<b>15</b> 	<b>16</b> 	<b>17</b> 	
<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 20,3 AGS.: 3,3</p>	<p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 768 PROT.: 45,5 HC.: 85,9 LIP.: 23,7 AGS.: 7,3</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 575 PROT.: 16,1 HC.: 65,2 LIP.: 24,7 AGS.: 3,3</p>	
<b>20</b> 	<b>21</b> 	<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	
<p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 27,2 HC.: 80,4 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 698 PROT.: 27,8 HC.: 75,9 LIP.: 26,8 AGS.: 2,5</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	
<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 	<b>30</b> 		
<p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,5 HC.: 91 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>	<p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 744 PROT.: 41,8 HC.: 71,7 LIP.: 27,8 AGS.: 5,3</p>	<p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL.: 678 PROT.: 27,3 HC.: 80,1 LIP.: 25,1 AGS.: 4,3</p>		



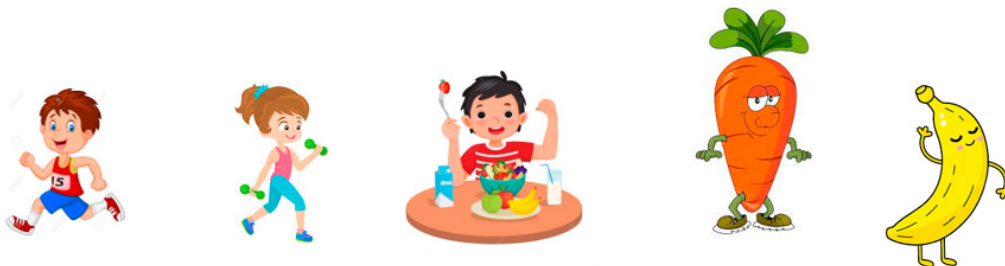
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



<p><b>6</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 655 PROT.: 28,8 HC.: 83,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 20,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 795 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>
<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 27,2 HC.: 80,4 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA ALERGIAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 27,5 HC.: 79,9 LIP.: 27,7 AGS.: 4,3</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA - ALÉRGICOS ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,5 HC.: 91 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>



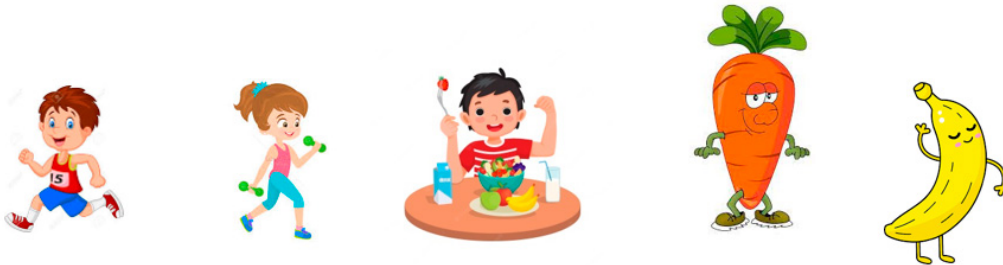
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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



<p><b>6</b></p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS ASADAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 703 PROT.: 22,3 HC.: 78,2 LIP.: 30,3 AGS.: 1,7</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN</p> <p>ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 639 PROT.: 33,7 HC.: 76,1 LIP.: 20,1 AGS.: 2,8</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
---	--	--	---	---

<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>TOMATE ALINADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 20,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS ASADAS</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 759 PROT.: 43,9 HC.: 94,3 LIP.: 19,7 AGS.: 5,3</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 7,8</p>
--	---	---	---	--

<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 27,2 HC.: 80,4 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CASERA</p> <p>ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 643 PROT.: 31 HC.: 67,2 LIP.: 24,6 AGS.: 4,2</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
--	---	--	--	---

<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL</p> <p>SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA EMPANADA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 604 PROT.: 22,7 HC.: 82,1 LIP.: 17,2 AGS.: 2,4</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 757 PROT.: 44,4 HC.: 72,1 LIP.: 28,2 AGS.: 6,6</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ENSALADA DE PIÑA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO</p> <p>KCAL.: 672 PROT.: 27,4 HC.: 85,1 LIP.: 23,1 AGS.: 4,4</p>
---	--	--	---



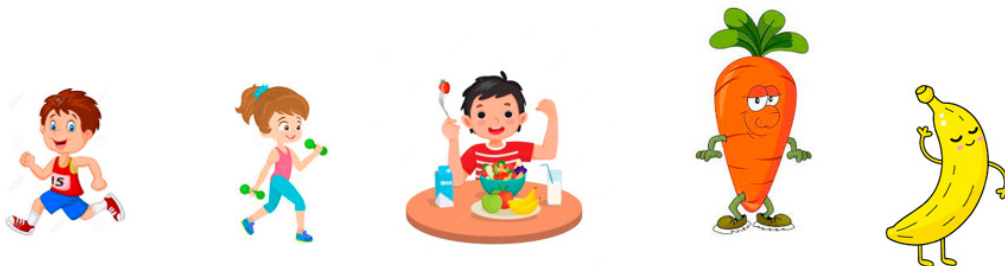
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p><b>6</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 622 PROT.: 32,5 HC.: 59,2 LIP.: 24,2 AGS.: 4,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA (HORNO)</p> <p>PAPAS FRITAS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 21,4 HC.: 72,2 LIP.: 35,2 AGS.: 2,3</p>	<p><b>9</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMENTÓN ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 655 PROT.: 28,8 HC.: 83,4 LIP.: 20,2 AGS.: 2,9</p>	<p><b>10</b></p> <p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 38,6 HC.: 73,7 LIP.: 25,3 AGS.: 4,6</p>
---	---	--	--	--

<p><b>13</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 30,6 HC.: 92,9 LIP.: 30,1 AGS.: 6,1</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 654 PROT.: 29,4 HC.: 76,2 LIP.: 22,3 AGS.: 3,3</p>	<p><b>15</b></p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO ASADO COUS COUS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 600 PROT.: 28,2 HC.: 58,9 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>PAPAS A CUADROS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 795 PROT.: 42,6 HC.: 87,3 LIP.: 27,5 AGS.: 7,7</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 665 PROT.: 24 HC.: 57 LIP.: 35,3 AGS.: 5,1</p>
---	---	--	--	---

<p><b>20</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</p> <p>MERLUZA EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA DE MAÍZ</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 816 PROT.: 40,4 HC.: 91,7 LIP.: 27,5 AGS.: 5,9</p>	<p><b>21</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETES DE POLLO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 798 PROT.: 26,9 HC.: 89,4 LIP.: 34,6 AGS.: 6,4</p>	<p><b>22</b></p> <p>ESPIRALES INTEGRALES AL AJILLO</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE PUERRO CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 602 PROT.: 27,2 HC.: 80,4 LIP.: 16,5 AGS.: 2,4</p>	<p><b>23</b></p> <p>GARBANZOS AL CURRY</p> <p>TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 713 PROT.: 27,5 HC.: 79,9 LIP.: 27,7 AGS.: 4,3</p>	<p><b>24</b></p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN ADOBO</p> <p>PAPAS PANADERAS</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 640 PROT.: 28,9 HC.: 67,6 LIP.: 25,8 AGS.: 5</p>
---	--	---	--	---

<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE ARROZ CON PICADILLO</p> <p>MAGRO EN SALSA ZANAHORIAS Y BRÉCOL SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 721 PROT.: 46 HC.: 75,2 LIP.: 24,4 AGS.: 6,4</p>	<p><b>28</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA</p> <p>MERLUZA EMPANADA ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 668 PROT.: 25,5 HC.: 91 LIP.: 19,2 AGS.: 2,6</p>	<p><b>29</b></p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO</p> <p>FILETE DE POLLO AL LIMÓN ENSALADA DE QUESO FRESCO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 817 PROT.: 47,8 HC.: 71,2 LIP.: 33,8 AGS.: 9</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 27 HC.: 84,1 LIP.: 26 AGS.: 6,2</p>
--	---	--	---	---



## 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