

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

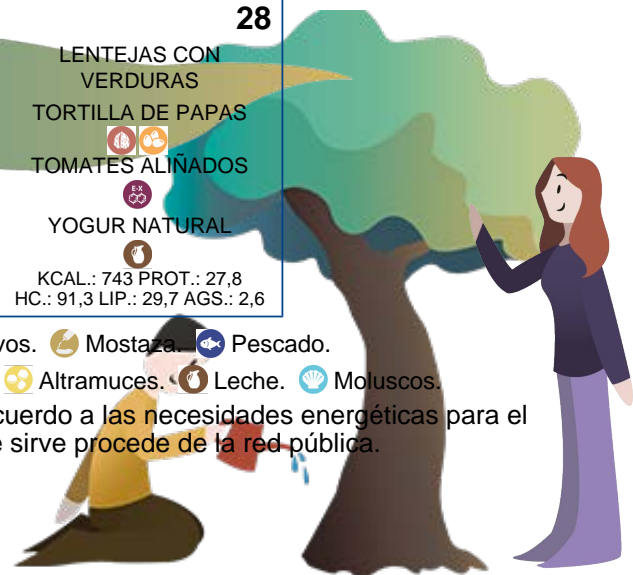
VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 724 PROT.: 28,7 HC.: 92,1 LIP.: 24,1 AGS.: 4,2</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,6 HC.: 105 LIP.: 23,7 AGS.: 5,4</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 20,3 HC.: 106 LIP.: 25,6 AGS.: 2,7</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS FILETE DE PAVO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 34,3 HC.: 87,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,4</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 27,2 HC.: 91,1 LIP.: 20,4 AGS.: 3</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS YOGUR NATURAL KCAL.: 743 PROT.: 27,8 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 2,6</p>	

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuetes.
 Sulfitos / Dióxido de azufre.
 Soja.
 Altramuces.
 Leche.
 Moluscos.

Pan integral todos los martes y viernes. Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años. El agua que se sirve procede de la red pública.

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 719 PROT.: 23,9 HC.: 100 LIP.: 22,6 AGS.: 3,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS CON BECHAMEL Y QUESO CELIACOS Y HUEVO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 790 PROT.: 17,1 HC.: 111 LIP.: 23,7 AGS.: 4,5</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PERÉJIL ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS FILETE DE PAVO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 29,1 HC.: 89,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,2</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 629 PROT.: 21,4 HC.: 93 LIP.: 14,6 AGS.: 2,1</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 24,3 HC.: 101 LIP.: 20,6 AGS.: 3,1</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 774 PROT.: 25,5 HC.: 111 LIP.: 20,3 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS YOGUR NATURAL KCAL.: 743 PROT.: 27,8 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 2,6</p>	

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuets.
 Sulfitos / Dióxido de azufre.
 Soja.
 Altramuces.
 Leche.
 Moluscos.

Todos los productos utilizados no contienen gluten.

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten) ,patatas 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

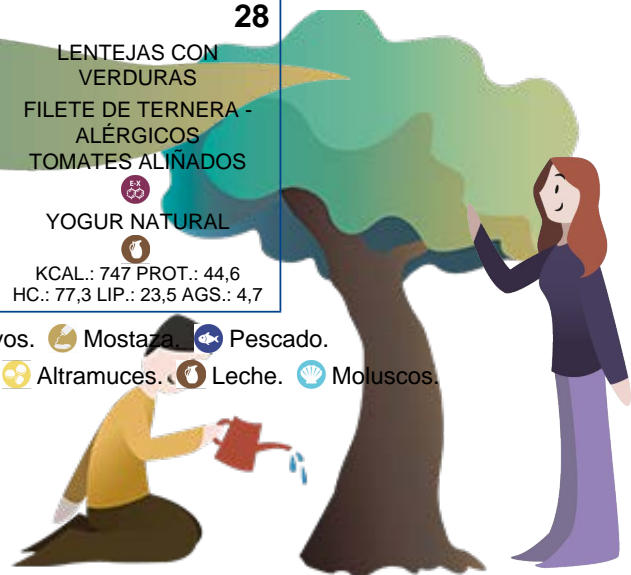
VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO PARA CELIACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 719 PROT.: 23,9 HC.: 100 LIP.: 22,6 AGS.: 3,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS LOMO FRESCO AL AJILLO ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 727 PROT.: 32 HC.: 96,3 LIP.: 20,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS CON BECHAMEL Y QUESO CELIACOS Y HUEVO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 33,9 HC.: 97,4 LIP.: 23,5 AGS.: 6,6</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PERÉJIL ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS FILETE DE PAVO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 771 PROT.: 43,1 HC.: 82,2 LIP.: 25,5 AGS.: 4,9</p>	<p>19</p> <p>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 657 PROT.: 29,1 HC.: 88,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,2</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES AL AJILLO ALERGIAS MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 711 PROT.: 24,3 HC.: 101 LIP.: 20,6 AGS.: 3,1</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA - ALÉRGICOS TOMATES ALIÑADOS YOGUR NATURAL KCAL.: 747 PROT.: 44,6 HC.: 77,3 LIP.: 23,5 AGS.: 4,7</p>	

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuets.
 Sulfitos / Dióxido de azufre.
 Soja.
 Altramuces.
 Leche.
 Moluscos.

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



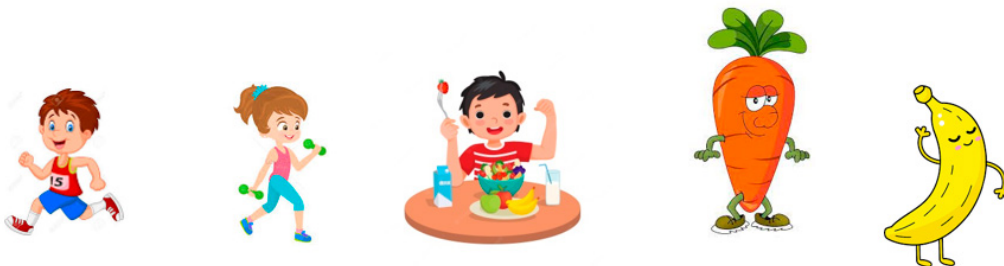
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 649 PROT.: 27,9 HC.: 75,6 LIP.: 22,6 AGS.: 4,1</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (ALÉRGICOS A LAS LEGUMBRES)</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 719 PROT.: 23,9 HC.: 100 LIP.: 22,6 AGS.: 3,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN</p> <p>ENSALADA CON ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>PATATAS EN SALSA VERDE CON HUEVO DURO</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 667 PROT.: 37,8 HC.: 54,1 LIP.: 32 AGS.: 8</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS CON BECHAMEL Y QUESO (ALERGIA LEGUMBRES)</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>ENSALADA TROPICAL</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 750 PROT.: 17,1 HC.: 111 LIP.: 23,7 AGS.: 4,5</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS</p> <p>ENSALADA DE REMOLACHA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA</p> <p>MAGRO EN SALSA</p> <p>PATATAS PANADERAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA</p> <p>ENSALADA DE MANZANA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES CON TOMATE (LEGUMBRES)</p> <p>LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 657 PROT.: 29,1 HC.: 88,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,2</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS</p> <p>POLLO ASADO</p> <p>ENSALADA DE PIÑA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA</p> <p>ABADEJO A LA BILBAÍNA</p> <p>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 499 PROT.: 25,9 HC.: 49,4 LIP.: 19,8 AGS.: 4,1</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES AL AJILLO</p> <p>LEGUMBRES</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS</p> <p>CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 711 PROT.: 24,3 HC.: 101 LIP.: 20,6 AGS.: 3,1</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS</p> <p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS</p> <p>ENSALADA CON PEPINO</p> <p>FRUTA</p> <p>KCAL.: 741 PROT.: 20,5 HC.: 109 LIP.: 21,9 AGS.: 3,8</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA</p> <p>KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>VERDURAS SALTEADAS (ALERGIA LEGUMBRES)</p> <p>TORTILLA DE PAPAS</p> <p>PATATAS ASADAS AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL</p> <p>KCAL.: 566 PROT.: 18,4 HC.: 73,3 LIP.: 20,1 AGS.: 3,5</p>	

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuets.
 Sulfitos / Dióxido de azufre.
 Soja.
 Altramuces.
 Leche.
 Moluscos.

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



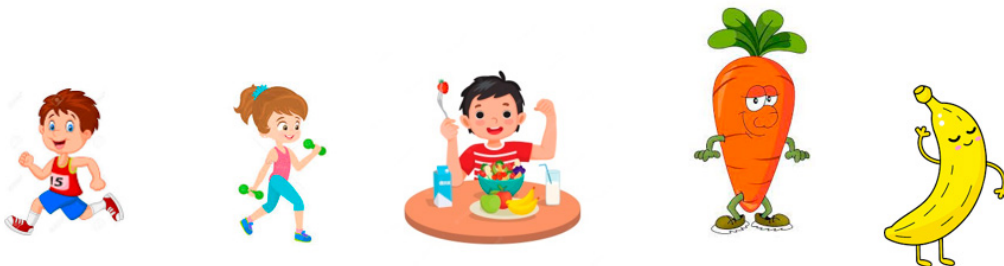
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 762 PROT.: 34,5 HC.: 84,4 LIP.: 29,3 AGS.: 6</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 736 PROT.: 18,6 HC.: 105 LIP.: 23,7 AGS.: 5,4</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 683 PROT.: 29,6 HC.: 85,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,6</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS FILETE DE PAVO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 34,3 HC.: 87,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,4</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 665 PROT.: 36,6 HC.: 64 LIP.: 27 AGS.: 6,7</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 728 PROT.: 32,4 HC.: 87,3 LIP.: 25,1 AGS.: 4,7</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 724 PROT.: 20,5 HC.: 91,2 LIP.: 29,1 AGS.: 7,4</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS TOMATES ALIÑADOS YOGUR NATURAL KCAL.: 743 PROT.: 27,8 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 2,6</p>	

Cereales con gluten. Frutos de cáscara. Crustáceos. Apio. Huevos. Mostaza. Pescado. Granos de sésamo. Cacahuets. Sulfitos / Dióxido de azufre. Soja. Altramuces. Leche. Moluscos.

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

DE COMPROMISO
EN COMPROMISO



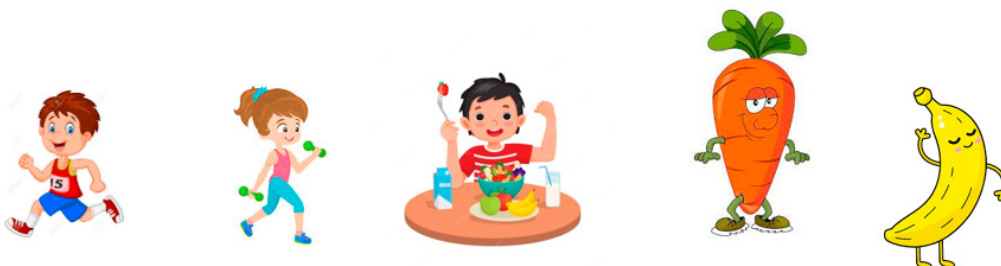
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO






















































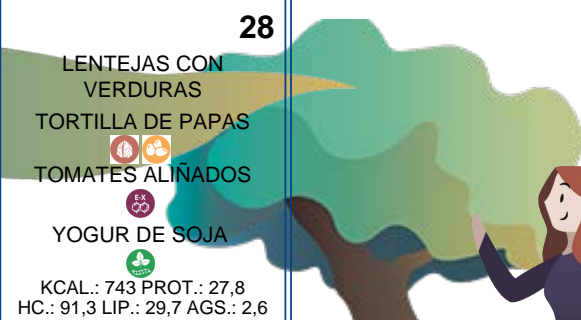
LUNES















MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN   LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE     MERLUZA EN SALSA VERDE  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 706 PROT.: 27,4 HC.: 92,1 LIP.: 22,6 AGS.: 3,3</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ALERGIAS  ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR DE SOJA  KCAL.: 717 PROT.: 36,8 HC.: 84 LIP.: 22,8 AGS.: 4,8</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO  FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA     TORTILLA DE PAPAS   ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 723 PROT.: 17,9 HC.: 104 LIP.: 22,7 AGS.: 2,3</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PERÉJIL  ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA   MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS  YOGUR DE SOJA  KCAL.: 728 PROT.: 34,9 HC.: 89,2 LIP.: 23 AGS.: 5</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS PAVO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA  ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRALES AL AJILLO     LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 647 PROT.: 32,7 HC.: 81,2 LIP.: 18,2 AGS.: 4,2</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA  ABADEJO A LA BILBAÍNA  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  YOGUR DE SOJA  KCAL.: 627 PROT.: 29,8 HC.: 82,9 LIP.: 17 AGS.: 2,6</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO     MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS  CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 27,2 HC.: 91,1 LIP.: 20,4 AGS.: 3</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS  COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS     ENSALADA CON PEPINO  FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO   ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS    TOMATES ALIÑADOS   YOGUR DE SOJA  KCAL.: 743 PROT.: 27,8 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 2,6</p>	

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.  Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfitos / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramuces.  Leche.  Moluscos.

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

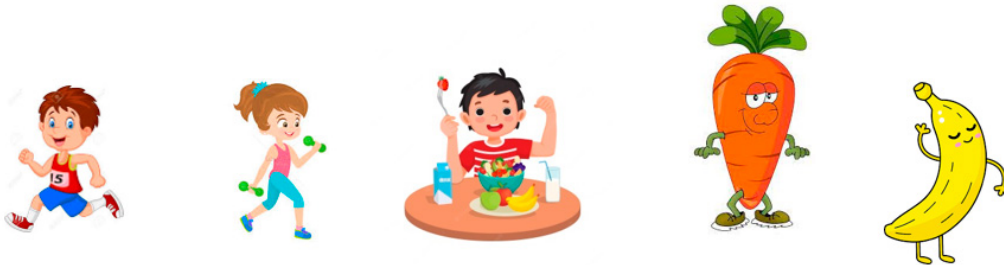
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO



























































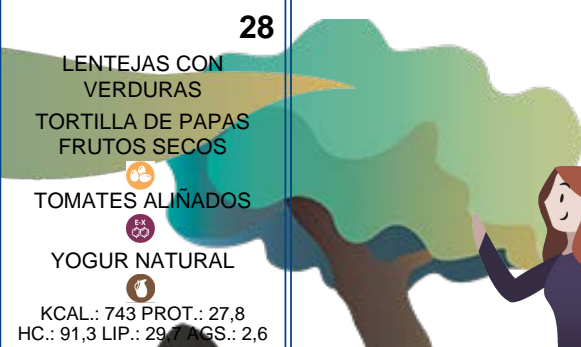
LUNES















MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN   LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO       MERLUZA EN SALSA VERDE  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 724 PROT.: 28,7 HC.: 92,1 LIP.: 24,1 AGS.: 4,2</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN   ENSALADA CON ZANAHORIA  YOGUR NATURAL  KCAL.: 711 PROT.: 21,6 HC.: 94,5 LIP.: 24,9 AGS.: 4,9</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO  FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON BECHAMEL Y QUESO       TORTILLA DE PAPAS FRUTOS SECOS  ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 839 PROT.: 22,5 HC.: 103 LIP.: 34,5 AGS.: 8,3</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PERÉJIL  ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS  FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA  FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA   MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 692 PROT.: 36,8 HC.: 74,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,8</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS FILETE DE PAVO AL HORNO ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA  ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA      LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 34,3 HC.: 87,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,4</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA  ABADEJO A LA BILBAÍNA  ENSALADA CON ESPÁRRAGOS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA  GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO      MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS  CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 27,2 HC.: 91,1 LIP.: 20,4 AGS.: 3</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS  COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS     ENSALADA CON PEPINO  FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO   ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS FRUTOS SECOS   TOMATES ALIÑADOS  YOGUR NATURAL  KCAL.: 743 PROT.: 27,8 HC.: 91,3 LIP.: 29,7 AGS.: 2,6</p>	

 Cereales con gluten.  Frutos de cáscara.  Crustáceos.  Apio.  Huevos.  Mostaza.  Pescado.  Granos de sésamo.  Cacahuets.  Sulfites / Dióxido de azufre.  Soja.  Altramuces.  Leche.  Moluscos.

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

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

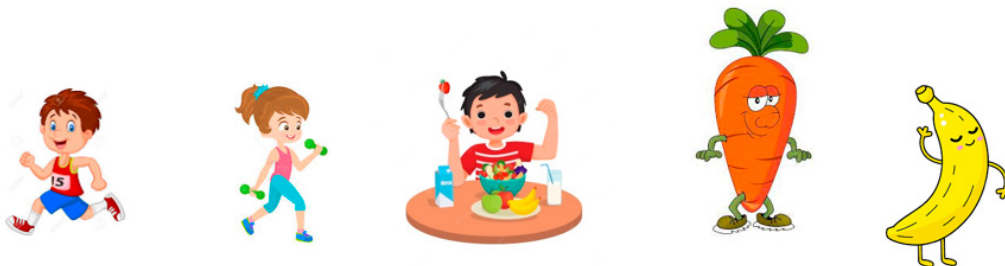
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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



DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

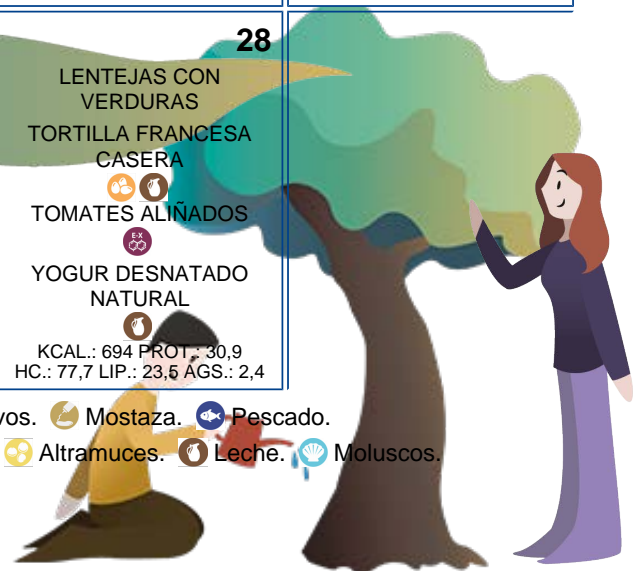
JUEVES

VIERNES

	<p>5</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 27,3 HC.: 102 LIP.: 15 AGS.: 2,4</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 724 PROT.: 28,7 HC.: 92,1 LIP.: 24,1 AGS.: 4,2</p>	<p>7</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 711 PROT.: 36,9 HC.: 89 LIP.: 20,9 AGS.: 5</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 704 PROT.: 44,4 HC.: 60,3 LIP.: 27,3 AGS.: 6,6</p>
<p>11</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA TROPICAL FRUTA KCAL.: 674 PROT.: 21 HC.: 90,8 LIP.: 22,5 AGS.: 4</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PERÉJIL ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 632 PROT.: 21,6 HC.: 86,2 LIP.: 20,1 AGS.: 3,2</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS FILETE DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 752 PROT.: 38,5 HC.: 73 LIP.: 28,8 AGS.: 5,6</p>	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA MAGRO EN SALSA PATATAS PANADERAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 672 PROT.: 37,3 HC.: 75,8 LIP.: 22 AGS.: 5,1</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE BERROS PAVO EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA KCAL.: 738 PROT.: 30,1 HC.: 94,2 LIP.: 24,9 AGS.: 4,5</p>
<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 697 PROT.: 30,6 HC.: 82,5 LIP.: 22,6 AGS.: 4,2</p>	<p>19</p> <p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA ZANAHORIA Y COLIFLOR SALTEADA FRUTA KCAL.: 676 PROT.: 34,3 HC.: 87,4 LIP.: 18,2 AGS.: 4,4</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 783 PROT.: 33,7 HC.: 96,1 LIP.: 27,4 AGS.: 5,7</p>	<p>21</p> <p>PATATAS GUIADAS A LA JARDINERA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 591 PROT.: 31,8 HC.: 68,5 LIP.: 18,8 AGS.: 4,4</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIA GARBANZOS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRUTA KCAL.: 682 PROT.: 23,1 HC.: 103 LIP.: 14,9 AGS.: 2,2</p>
<p>25</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS CALABACÍN SALTEADO FRUTA KCAL.: 681 PROT.: 27,2 HC.: 91,1 LIP.: 20,4 AGS.: 3</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS COUS COUS CON VERDURAS Y GARBANZOS ENSALADA CON PEPINO FRUTA KCAL.: 713 PROT.: 24,4 HC.: 93,3 LIP.: 21,8 AGS.: 3</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON TOMATE TILAPIA AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA MIXTA FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 723 PROT.: 33,2 HC.: 93,6 LIP.: 22,1 AGS.: 2,8</p>	<p>28</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CASERA TOMATES ALIÑADOS YOGUR DESNATADO NATURAL KCAL.: 694 PROT.: 30,9 HC.: 77,7 LIP.: 23,5 AGS.: 2,4</p>	

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuets.
 Sulfitos / Dióxido de azufre.
 Soja.
 Altramuces.
 Leche.
 Moluscos.

DE COMPROMISO
EN COMPROMISO



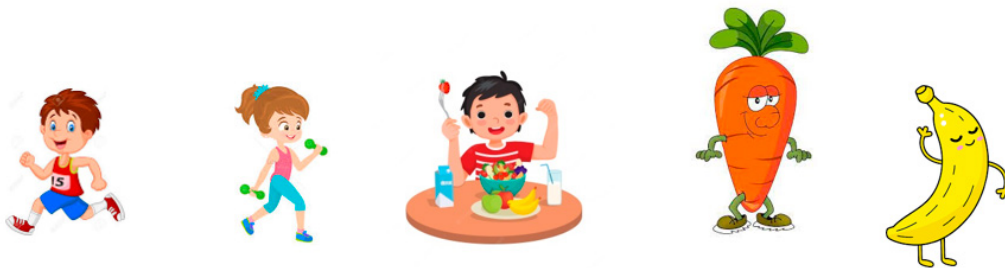
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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