

LUNES	MARTES San Ildefonso	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2	2 ARROZ CON TOMATE HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 753 PROT.: 25,5 HC.: 99,5 LIP.: 26,6 AGS.: 7,3	3 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,8 HC.: 72,7 LIP.: 28,5 AGS.: 6,6	5 ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA FRITA EMPANADA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 654 PROT.: 31,7 HC.: 76,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,9
8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FALAFEL PURÉ DE PAPAS PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6	9 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO CON QUESO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 719 PROT.: 33 HC.: 89,2 LIP.: 23,9 AGS.: 5,8	10 ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate ,atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 39,8 HC.: 52,4 LIP.: 30,4 AGS.: 6,1	11 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 87,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7	12 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1
15 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESAS VEGETALES A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS PAPAS PANADERAS PLÁTANO KCAL.: 629 PROT.: 23,7 HC.: 77,9 LIP.: 21,7 AGS.: 4	16 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 701 PROT.: 28,5 HC.: 82,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,7	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA(Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 27,2 HC.: 78,5 LIP.: 25,3 AGS.: 4	19 PANINI DE JAMÓN Y QUESO NUGGET DE POLLO FRITO ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) HELADO KCAL.: 876 PROT.: 31,1 HC.: 94,4 LIP.: 40,9 AGS.: 5,5

Cereales con gluten.
 Frutos de cáscara.
 Crustáceos.
 Apio.
 Huevos.
 Mostaza.
 Pescado.
 Granos de sésamo.
 Cacahuètes.
 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 10-13 años. El agua que se sirve procede de la red pública.

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



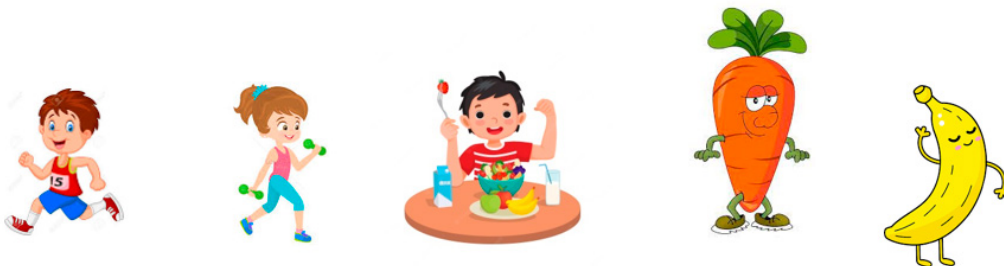
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 San Ildefonso	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2	2 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA DE ATÚN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) PERA KCAL.: 764 PROT.: 23 HC.: 99,5 LIP.: 28,7 AGS.: 4,7	3 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 664 PROT.: 40,7 HC.: 67 LIP.: 22,1 AGS.: 4,5	4 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,3 HC.: 80,6 LIP.: 30,4 AGS.: 6,9	5 ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA EMPANADA FRITA ESPECIAL ALERGIAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 715 PROT.: 34,6 HC.: 75,7 LIP.: 27,2 AGS.: 3,6
8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA JARDINERA - ALÉRGICOS PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6	9 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO (GLUTEN Y HUEVO) ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 713 PROT.: 28,3 HC.: 92,2 LIP.: 23,3 AGS.: 3,4	10 ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate, atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 39,8 HC.: 52,4 LIP.: 30,4 AGS.: 6,1	11 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 87,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7	12 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1
15 PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 709 PROT.: 23,6 HC.: 66,1 LIP.: 36,1 AGS.: 10,4	16 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 732 PROT.: 25 HC.: 90,5 LIP.: 27,1 AGS.: 4	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 27,2 HC.: 78,5 LIP.: 25,3 AGS.: 4	19 PANINI ESPECIAL CELIACOS ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGICOS ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) HELADO KCAL.: 687 PROT.: 55,3 HC.: 57,3 LIP.: 25,1 AGS.: 6

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



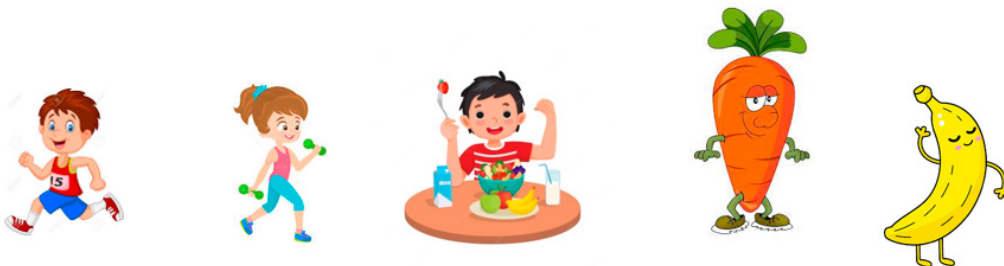
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



DE COMPROMISO EN COMPROMISO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2	2 ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 687 PROT.: 30,6 HC.: 93,3 LIP.: 19,7 AGS.: 4,1	3 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4	4 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 744 PROT.: 33,3 HC.: 80,6 LIP.: 30,5 AGS.: 6,9	5 ENSALADA DE GARBANZOS SIN HUEVO MERLUZA EMPANADA FRITA ESPECIAL ALERGIAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 687 PROT.: 31,9 HC.: 83,3 LIP.: 21,9 AGS.: 3
8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FALAFEL PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGENOS PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6	9 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO (GLUTEN Y HUEVO) ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA (Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 713 PROT.: 28,5 HC.: 32,7 LIP.: 23,2 AGS.: 3,3	10 ENSALADA CAMPERA SIN HUEVO FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 662 PROT.: 36,5 HC.: 52,2 LIP.: 32,2 AGS.: 6	11 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 746 PROT.: 36 HC.: 84,5 LIP.: 27,8 AGS.: 6,8	12 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1
15 PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 709 PROT.: 23,6 HC.: 69,1 LIP.: 36,1 AGS.: 10,4	16 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (HUEVO Y CELIACOS) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 701 PROT.: 28,5 HC.: 82,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,7	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA DE REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 635 PROT.: 32,5 HC.: 76,3 LIP.: 18,3 AGS.: 2,6	19 PANINI DE JAMÓN Y QUESO ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA CON MANZANA (Lechuga ,aceitunas y manzana) HELADO KCAL.: 876 PROT.: 31,1 HC.: 94,4 LIP.: 40,9 AGS.: 5,5

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



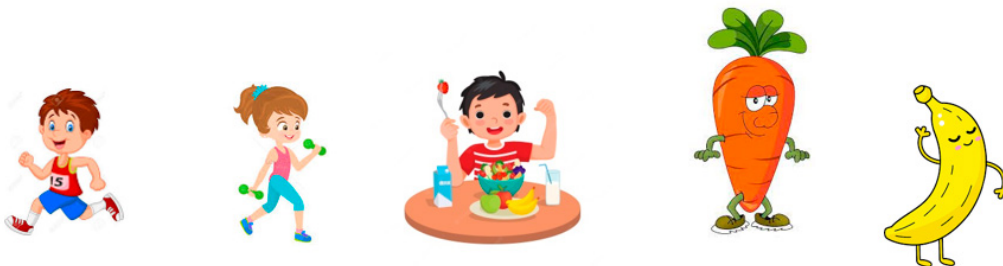
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2	2 ARROZ CON TOMATE HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 753 PROT.: 25,5 HC.: 99,5 LIP.: 26,6 AGS.: 7,3	3 BRECOL SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PAPAS ASADAS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 602 PROT.: 35,9 HC.: 55,2 LIP.: 24,2 AGS.: 5,3	4 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (ALERGICOS LEGUMBRES) POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 715 PROT.: 34,6 HC.: 75,7 LIP.: 27,2 AGS.: 3,6	5 PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 553 PROT.: 23,3 HC.: 68,8 LIP.: 18,5 AGS.: 2,8
8 VERDURAS SALTEADAS (ALERGIA LEGUMBRES) HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA ALERGIAS PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGENOS PLÁTANO KCAL.: 580 PROT.: 21,4 HC.: 65 LIP.: 22,6 AGS.: 5,2	9 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO (LEGUMBRES) ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA (Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 654 PROT.: 26 HC.: 92,6 LIP.: 21,8 AGS.: 2,1	10 ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate ,atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 628 PROT.: 34,9 HC.: 52,4 LIP.: 29,1 AGS.: 6,4	11 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 87,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7	12 PURÉ DE ZANAHORIA LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 496 PROT.: 28,1 HC.: 61,8 LIP.: 22 AGS.: 4,9
15 PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 709 PROT.: 23,6 HC.: 66,1 LIP.: 36,1 AGS.: 10,4	16 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ALBAHACA (ALERGICOS LEGUMBRES) ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 732 PROT.: 25 HC.: 90,5 LIP.: 27,1 AGS.: 4	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 552 PROT.: 23,1 HC.: 69,7 LIP.: 21,7 AGS.: 2,3	19 PANINI ALERGIAS LEGUMBRES ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA CON MANZANA (Lechuga ,aceitunas y manzana) HELADO KCAL.: 806 PROT.: 58 HC.: 69,4 LIP.: 31,7 AGS.: 10

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.

2025-2026



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 753 PROT.: 25,5 HC.: 99,5 LIP.: 26,6 AGS.: 7,3</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4</p>	<p>4</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,8 HC.: 72,7 LIP.: 28,5 AGS.: 6,6</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 674 PROT.: 38,8 HC.: 69 LIP.: 23,9 AGS.: 4,4</p>
<p>8</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE FALAFEL PURÉ DE PAPAS PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO CON QUESO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 654 PROT.: 26 HC.: 92,6 LIP.: 21,8 AGS.: 2,1</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA CAMPERA SIN ATÚN FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 621 PROT.: 29,9 HC.: 52,4 LIP.: 30,5 AGS.: 6,1</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 87,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 709 PROT.: 23,6 HC.: 69,1 LIP.: 36,1 AGS.: 10,4</p>	<p>16</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ALERGIAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 610 PROT.: 19 HC.: 74,2 LIP.: 23,2 AGS.: 4,2</p>	<p>17</p> <p>ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2</p>	<p>18</p> <p>GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA(Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 37,2 HC.: 78,5 LIP.: 25,3 AGS.: 4</p>	<p>19</p> <p>PANINI ALERGA FRUTOS SECOS Y PESCADO ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) HELADO KCAL.: 852 PROT.: 54,4 HC.: 74 LIP.: 36,4 AGS.: 12,8</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.

2025-2026



**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2</p>	<p>2</p> <p>ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA DE ATÚN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 764 PROT.: 23 HC.: 59,5 LIP.: 28,7 AGS.: 4,7</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4</p>	<p>4</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE COL SIN LECHE YOGUR DE SOJA KCAL.: 870 PROT.: 37,5 HC.: 71,7 LIP.: 44,5 AGS.: 7,1</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA FRITA EMPANADA ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 654 PROT.: 31,7 HC.: 76,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,9</p>
<p>8</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE FALAFEL PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGENOS PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6</p>	<p>9</p> <p>MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 719 PROT.: 33 HC.: 89,2 LIP.: 23,9 AGS.: 5,8</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate ,atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 39,8 HC.: 52,4 LIP.: 30,4 AGS.: 6,1</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ALERGIAS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR DE SOJA KCAL.: 718 PROT.: 26,3 HC.: 83,3 LIP.: 28,6 AGS.: 5,2</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1</p>
<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 629 PROT.: 23,7 HC.: 77,9 LIP.: 21,7 AGS.: 4</p>	<p>16</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 701 PROT.: 28,5 HC.: 82,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,7</p>	<p>17</p> <p>ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2</p>	<p>18</p> <p>GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA(Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR DE SOJA KCAL.: 682 PROT.: 28,6 HC.: 75,1 LIP.: 24,9 AGS.: 2,1</p>	<p>19</p> <p>PANINI ALERGI A LA PROTEÍNA DE LECHE ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 733 PROT.: 51,4 HC.: 52 LIP.: 34,4 AGS.: 9,5</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 la proteína de la leche

**DE COMPROMISO
EN COMPROMISO**



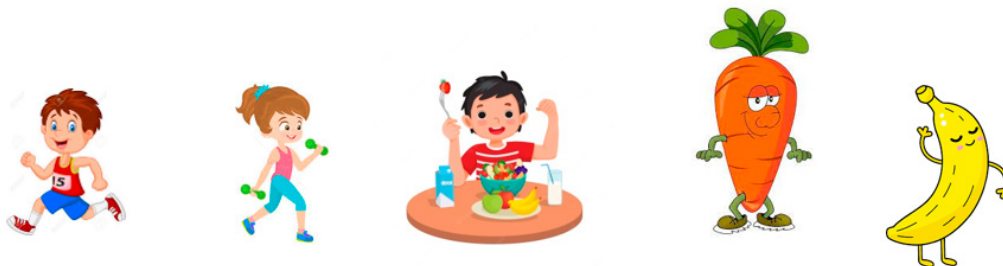
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 San Ildefonso	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 670 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 24,2 AGS.: 5,2	2 ARROZ CON TOMATE HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) PERA KCAL.: 753 PROT.: 25,5 HC.: 99,5 LIP.: 26,6 AGS.: 7,3	3 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL KCAL.: 711 PROT.: 36,8 HC.: 72,7 LIP.: 28,5 AGS.: 6,6	5 ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA EMPANADA FRITA ESPECIAL ALERGIAS ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 654 PROT.: 31,7 HC.: 76,1 LIP.: 21,6 AGS.: 2,9
8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PURÉ DE PAPAS SIN ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 686 PROT.: 29,1 HC.: 52,3 LIP.: 15,6 AGS.: 3,7	9 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO CON QUESO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 719 PROT.: 33 HC.: 89,2 LIP.: 23,9 AGS.: 5,8	10 ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate ,atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 39,8 HC.: 52,4 LIP.: 30,4 AGS.: 6,1	11 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL KCAL.: 732 PROT.: 26 HC.: 87,3 LIP.: 29,5 AGS.: 7	12 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1
15 PURÉ DE VERDURAS LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PAPAS PANADERAS - ALÉRGICOS PLÁTANO KCAL.: 709 PROT.: 23,6 HC.: 66,1 LIP.: 36,1 AGS.: 10,4	16 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO EN SALSA VERDE ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 701 PROT.: 28,5 HC.: 82,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,7	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS FRUTOS SECOS ENSALADA DE REMOLACHA(Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL KCAL.: 683 PROT.: 27,2 HC.: 78,5 LIP.: 25,3 AGS.: 4	19 PANINI DE JAMÓN Y QUESO ESCALOPE FRITO DE POLLO SIN ALÉRGICOS ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 806 PROT.: 58 HC.: 69,4 LIP.: 31,7 AGS.: 10

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 utilizan productos que contengan frutos secos ni trazas de frutos secos para la elaboración de este menú.

DE COMPROMISO EN COMPROMISO



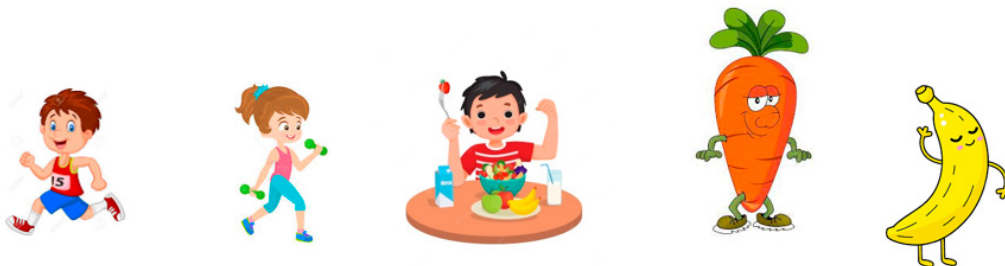
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
1 PURÉ DE CALABACÍN MAGRO GUISADO EN SALSA PATATAS AL VAPOR PLÁTANO KCAL.: 625 PROT.: 32,1 HC.: 74,7 LIP.: 19,3 AGS.: 4,6	2 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA DE ATÚN ENSALADA DE MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) PERA KCAL.: 764 PROT.: 23 HC.: 99,5 LIP.: 28,7 AGS.: 4,7	3 LENTEJAS CON CALABAZA Y ARROZ INTEGRAL NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 24,2 HC.: 96 LIP.: 26,5 AGS.: 4,4	4 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA POLLO ASADO ENSALADA DE COL (Yogur, maíz zanahoria) YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 693 PROT.: 37,2 HC.: 73,6 LIP.: 25,5 AGS.: 4,9	5 ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO MANZANA KCAL.: 623 PROT.: 30,8 HC.: 69,6 LIP.: 21,4 AGS.: 2
8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE FALAFEL PURÉ DE PATATA PLÁTANO KCAL.: 609 PROT.: 22,8 HC.: 66,9 LIP.: 23,8 AGS.: 5,6	9 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO CON QUESO ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) PERA KCAL.: 583 PROT.: 22,7 HC.: 81,9 LIP.: 16,1 AGS.: 2,3	10 ENSALADA CAMPERA (Patata, tomate, atún, huevo) FILETE DE POLLO PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS ZANAHORIAS Y GUISANTES SALTEADOS FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 659 PROT.: 39,8 HC.: 52,4 LIP.: 30,4 AGS.: 6,1	11 ARROZ CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 682 PROT.: 24,1 HC.: 83,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,7	12 LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA KCAL.: 614 PROT.: 40,1 HC.: 53,2 LIP.: 23 AGS.: 5,1
15 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESAS VEGETALES A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS PATATAS PANADERAS (Patata, pimienta, cebolla y ajo) PLÁTANO KCAL.: 629 PROT.: 23,7 HC.: 77,9 LIP.: 21,7 AGS.: 4	16 ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 701 PROT.: 28,5 HC.: 82,5 LIP.: 25,1 AGS.: 3,7	17 ARROZ BLANCO CON PISTO DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA DE PIÑA (Lechuga, piña y jamón cocido) FRUTA ECOLÓGICA KCAL.: 740 PROT.: 32,4 HC.: 94,2 LIP.: 24,5 AGS.: 5,2	18 GARBANZOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 614 PROT.: 30,7 HC.: 65,8 LIP.: 22,2 AGS.: 2	19 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) SORBETE DE FRUTA (HELADO ALERGIAS) KCAL.: 645 PROT.: 32,2 HC.: 72,9 LIP.: 22,9 AGS.: 4,4

- 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



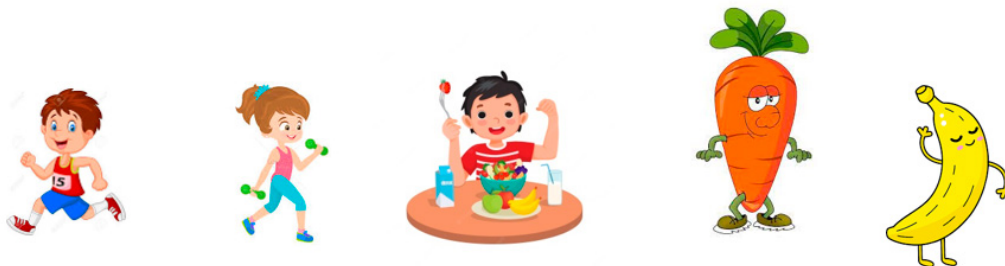
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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