

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 702 PROT.: 31,3 HC.: 85,8 LIP.: 23,6 AGS.: 4,8	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 645 PROT.: 26 HC.: 78,4 LIP.: 25,8 AGS.: 4	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN MINI ROLLITOS VEGETALES ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 796 PROT.: 23,7 HC.: 120 LIP.: 22,4 AGS.: 2,1
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA NUGGETS VEGETALES AL HORNO HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 778 PROT.: 18,4 HC.: 113 LIP.: 25,7 AGS.: 2,7	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PAPAS FRITAS MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 615 PROT.: 27,2 HC.: 78,9 LIP.: 20,4 AGS.: 4,1	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 725 PROT.: 41 HC.: 91,2 LIP.: 19,2 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 674 PROT.: 33,6 HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA COUS COUS CON CALABACÍN MELÓN KCAL.: 640 PROT.: 31,7 HC.: 68,9 LIP.: 24,3 AGS.: 5,3	PAPAS JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 659 PROT.: 25,7 HC.: 87,6 LIP.: 19,6 AGS.: 3	SOPA VEGETAL CON ARROZ GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY PAPAS A CUADROS MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 751 PROT.: 25,6 HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3	ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 729 PROT.: 28,5 HC.: 91,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS CON QUESO ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN SANDÍA KCAL.: 734 PROT.: 30,5 HC.: 81,2 LIP.: 26,4 AGS.: 4,4
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 647 PROT.: 23,7 HC.: 87,1 LIP.: 19,3 AGS.: 3,4	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		



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

Construyendo
un mundo más fraterno

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES AL AJILLO (ALERGIAS) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 643 PROT.: 25,3 HC.: 80 LIP.: 23,1 AGS.: 4,8	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 645 PROT.: 26 HC.: 78,4 LIP.: 25,8 AGS.: 4	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 700 PROT.: 38 HC.: 95,7 LIP.: 16,2 AGS.: 4,1
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO - ALÉRGICOS HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 775 PROT.: 22,1 HC.: 115 LIP.: 22,2 AGS.: 4,8	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PAPAS FRITAS MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 615 PROT.: 27,2 HC.: 78,9 LIP.: 20,4 AGS.: 4,1	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO EN SALSA VERDURAS SÁLTEADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 688 PROT.: 35,1 HC.: 86,2 LIP.: 20,8 AGS.: 6	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 674 PROT.: 33,6 HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PATATAS FRITAS (ALÉRGICOS) MELÓN KCAL.: 670 PROT.: 30,7 HC.: 75,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,5	PAPAS JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA (ALERGIAS) ENSALADA CON MANZANA(Lechuga, aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 651 PROT.: 27,5 HC.: 83,3 LIP.: 20,5 AGS.: 3,4	SOPA VEGETAL CON ARROZ POTAJE DE GARBANZOS PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 751 PROT.: 25,6 HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3	ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA (ALERGIAS) FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 670 PROT.: 22,5 HC.: 85,8 LIP.: 24,9 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS CON QUESO ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN SANDÍA KCAL.: 734 PROT.: 30,5 HC.: 81,2 LIP.: 26,4 AGS.: 4,4
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA TERNERA ALERGIAS PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 665 PROT.: 30 HC.: 75,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,3	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		



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.

Construyendo
un mundo más fraterno

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA

NUGGET PROTEÍNA VEGETAL

HABICHUELAS CON TOMATE

PLÁTANO

KCAL.: 778 PROT.: 18,4
HC.: 113 LIP.: 25,7 AGS.: 2,7

PURÉ DE CALABAZA

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN

PAPAS FRITAS

MELÓN

KCAL.: 658 PROT.: 29,2
HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3

MACARRONES AL AJILLO (ALERGIAS)

MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna)

MANZANA ECOLÓGICA

KCAL.: 643 PROT.: 25,3
HC.: 80 LIP.: 23,1 AGS.: 4,8

GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO

POLLO AL AJILLO

ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

KCAL.: 636 PROT.: 21,6
HC.: 76 LIP.: 22,7 AGS.: 2,2

ARROZ CON TOMATE Y ATÚN

MINI ROLLITOS VEGETALES

ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria)

PLÁTANO

KCAL.: 796 PROT.: 23,7
HC.: 100 LIP.: 22,4 AGS.: 2,1

ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA

NUGGET PROTEÍNA VEGETAL

HABICHUELAS CON TOMATE

PLÁTANO

KCAL.: 778 PROT.: 18,4
HC.: 113 LIP.: 25,7 AGS.: 2,7

PURÉ DE CALABAZA

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN

PAPAS FRITAS

MELÓN

KCAL.: 658 PROT.: 29,2
HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA

FILETE DE TERNERA PLANCHA

PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS

MANZANA ECOLÓGICA

KCAL.: 688 PROT.: 40,3
HC.: 68,4 LIP.: 22,8 AGS.: 4,7

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE Y ALBAHACA

MAGRO DE CERDO EN SALSA

VERDURAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

KCAL.: 688 PROT.: 35,1
HC.: 86,2 LIP.: 20,8 AGS.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL

ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO

ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna)

PERA

KCAL.: 674 PROT.: 33,6
HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1

PURÉ DE VERDURAS

LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA

COUS COUS CON CALABACÍN

MELÓN

KCAL.: 640 PROT.: 31,7
HC.: 68,7 LIP.: 24,3 AGS.: 5,3

PAPAS JARDINERA

MERLUZA FRITA EMPANADA (ALERGIAS)

ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana)

PLÁTANO

KCAL.: 667 PROT.: 25,1
HC.: 89,7 LIP.: 19,8 AGS.: 3,1

SOPA VEGETAL CON ARROZ

GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY

PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS

MANZANA ECOLÓGICA

KCAL.: 751 PROT.: 25,6
HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3

ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA (ALERGIAS)

FILETE DE POLLO ASADO

ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate)

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

KCAL.: 670 PROT.: 22,5
HC.: 85,5 LIP.: 24,9 AGS.: 5,7

LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA

ABADEJO EN MOJO VERDE

ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN

SANDÍA

KCAL.: 705 PROT.: 40,1
HC.: 72,8 LIP.: 22,9 AGS.: 4,9

PURÉ DE PUERRO

HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE

PAPAS ASADAS

PLÁTANO

KCAL.: 665 PROT.: 30,7
HC.: 75,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,3

ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA

MUSLITOS DE POLLO

ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana)

MELÓN

KCAL.: 722 PROT.: 25,8
HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS

LOMO FRESCO A LA PLANCHA

ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO

MANZANA ECOLÓGICA

KCAL.: 729 PROT.: 44,5
HC.: 68,9 LIP.: 24,7 AGS.: 5,3

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



Construyendo
un mundo más fraterno

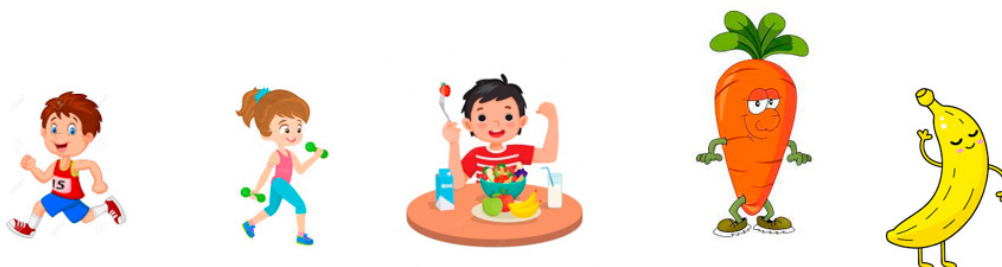
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES AL AJILLO (ALERGIAS) MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 643 PROT.: 25,3 HC.: 80 LIP.: 23,1 AGS.: 4,8	PURÉ DE PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 645 PROT.: 26 HC.: 78,4 LIP.: 25,8 AGS.: 4	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN MINI ROLLITOS VEGETALES ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 796 PROT.: 23,7 HC.: 100 LIP.: 22,4 AGS.: 2,1
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA NUGGET PROTEÍNA VEGETAL ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 192,6 PROT.: 3,2 HC.: 25,8 LIP.: 7,8 AGS.: 1	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PAPAS FRITAS MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3	PATATAS GUISADAS A LA JARDINERA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga ,maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 571 PROT.: 18,9 HC.: 72,4 LIP.: 19,7 AGS.: 3,9	ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (ALERGIAS) MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 688 PROT.: 35,1 HC.: 86,2 LIP.: 20,8 AGS.: 8,6	BRECOL SALTEADO CON JAMÓN ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga ,espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 550 PROT.: 27,9 HC.: 71,3 LIP.: 23,4 AGS.: 4
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA PAPAS FRITAS MELÓN KCAL.: 670 PROT.: 30,7 HC.: 75,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,5	PAPAS JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA (ALERGIAS) ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 659 PROT.: 25,7 HC.: 87,6 LIP.: 19,6 AGS.: 3	SOPA VEGETAL CON ARROZ FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CON MANZANA(Lechuga ,aceitunas y manzana) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 516 PROT.: 31,9 HC.: 56 LIP.: 17,2 AGS.: 4	ESPAGUETIS EN SALSA DE ZANAHORIA (ALERGIAS) FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga,aceituna y tomate) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 670 PROT.: 22,5 HC.: 85,5 LIP.: 24,9 AGS.: 5,7	PURÉ DE CALABACÍN TORTILLA DE PAPAS CON QUESO ARROZ BLANCO AL HORNO CON TOMATE Y VERDURAS SANDÍA KCAL.: 589 PROT.: 16,9 HC.: 71,4 LIP.: 24,6 AGS.: 2,4
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA TERNERA ALERGIAS PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 665 PROT.: 30 HC.: 75,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,3	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	VERDURAS SALTEADAS(ALERGIA LEGUMBRES) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 645 PROT.: 14 HC.: 64,2 LIP.: 22 AGS.: 4,2		



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

Construyendo
un mundo más fraterno

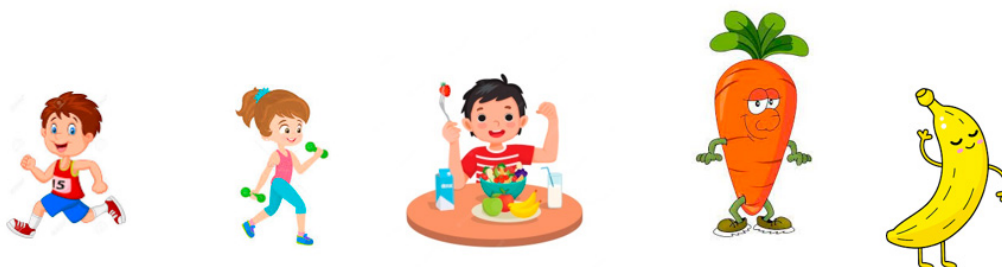
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 755 PROT.: 39,3 HC.: 82,3 LIP.: 27,7 AGS.: 6,5	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 636 PROT.: 21,6 HC.: 76 LIP.: 22,7 AGS.: 2,2	ARROZ SALTEADO CON JAMÓN MINI ROLLITOS VEGETALES ENSALADA DE COL (yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 796 PROT.: 23,7 HC.: 100 LIP.: 22,4 AGS.: 2,1
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA NUGGET PROTEÍNA VEGETAL HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 778 PROT.: 18,4 HC.: 113 LIP.: 5,7 AGS.: 2,7	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PATATAS FRITAS (ALÉRGICOS) MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 615 PROT.: 27,2 HC.: 78,9 LIP.: 20,4 AGS.: 4,1	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 725 PROT.: 41 HC.: 91,2 LIP.: 19,2 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 695 PROT.: 30 HC.: 75,4 LIP.: 25,8 AGS.: 4,7
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA COUS COUS CON CALABACÍN MELÓN KCAL.: 670 PROT.: 30,7 HC.: 75,8 LIP.: 24,8 AGS.: 6,5	PATATAS GUIADAS EN SALSA VERDE CON JAMÓN FILETE DE CONTRAMUSLO AL AJILLO ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 606 PROT.: 26,8 HC.: 69 LIP.: 22,3 AGS.: 4,4	SOPA VEGETAL CON ARROZ GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 751 PROT.: 25,6 HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3	TALLARINES INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 729 PROT.: 28,5 HC.: 91,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS CON QUESO TOMATES ALIÑADOS SANDÍA KCAL.: 691 PROT.: 29,8 HC.: 72,1 LIP.: 26,5 AGS.: 4,5
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 665 PROT.: 30 HC.: 75,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,3	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		



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.

Construyendo
un mundo más fraterno

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 702 PROT.: 31,3 HC.: 85,8 LIP.: 23,6 AGS.: 4,8	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR DE SOJA KCAL.: 631 PROT.: 26,3 HC.: 64,4 LIP.: 24,9 AGS.: 2,1	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN MINI ROLLITOS VEGETALES ENSALADA DE COL (ALERGIAS) PLÁTANO KCAL.: 700 PROT.: 23 HC.: 96 LIP.: 21 AGS.: 2
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA LOMO ADOBADO - ALÉRGICOS HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 775 PROT.: 22,1 HC.: 115 LIP.: 22,2 AGS.: 4,8	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PAPAS FRITAS MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 5,3	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 688 PROT.: 31,5 HC.: 73,1 LIP.: 24,6 AGS.: 4,8	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR DE SOJA KCAL.: 674 PROT.: 35,4 HC.: 82,2 LIP.: 19,9 AGS.: 4,1	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS (Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 674 PROT.: 33,6 HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA COUS COUS CON CALABACÍN MELÓN KCAL.: 640 PROT.: 31,7 HC.: 68,7 LIP.: 24,3 AGS.: 5,3	PAPAS JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA (ALERGIAS) ENSALADA CON MANZANA (Lechuga, aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 659 PROT.: 25,7 HC.: 87,6 LIP.: 19,6 AGS.: 3	SOPA VEGETAL CON ARROZ GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 751 PROT.: 25,6 HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3	ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) YOGUR DE SOJA KCAL.: 715 PROT.: 28,8 HC.: 87,3 LIP.: 24,4 AGS.: 3,8	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN SANDÍA KCAL.: 685 PROT.: 26,7 HC.: 80,9 LIP.: 22,8 AGS.: 2,5
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 665 PROT.: 30 HC.: 75,5 LIP.: 24,6 AGS.: 4,3	ARROZ AL HORNO CON CALABAZA ECOLÓGICA (ALERGIAS) MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 698 PROT.: 23,8 HC.: 98,7 LIP.: 21,5 AGS.: 4	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		



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

Construyendo
un mundo más fraterno

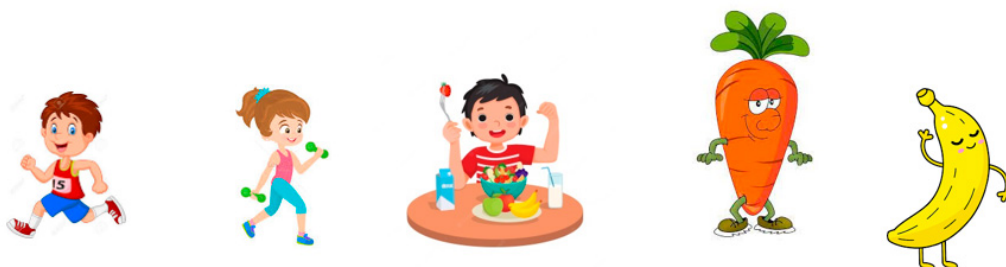
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 702 PROT.: 31,3 HC.: 85,8 LIP.: 23,6 AGS.: 4,8	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA DE PAPAS FRUTOS SECOS ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 631 PROT.: 26,2 HC.: 64,4 LIP.: 24,9 AGS.: 2,1	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN LOMO DE CERDO AL AJILLO - ALÉRGICOS ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 727 PROT.: 35,9 HC.: 95,5 LIP.: 20,4 AGS.: 4,7
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA NUGGETS VEGETALES AL HORNO HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 778 PROT.: 18,4 HC.: 113 LIP.: 25,7 AGS.: 2,7	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PAPAS FRITAS - ALÉRGICOS FRUTOS SECOS MELÓN KCAL.: 658 PROT.: 29,2 HC.: 78,2 LIP.: 26,9 AGS.: 3,3	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 615 PROT.: 27,2 HC.: 78,9 LIP.: 20,4 AGS.: 4,1	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 725 PROT.: 41 HC.: 91,2 LIP.: 19,2 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga , espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 674 PROT.: 33,6 HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA COUS COUS CON CALABACÍN MELÓN KCAL.: 640 PROT.: 31,7 HC.: 68,7 LIP.: 24,3 AGS.: 5,3	PAPAS JARDINERA MERLUZA FRITA EMPANADA (ALERGIAS) ENSALADA CON MANZANA(Lechuga, aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 659 PROT.: 25,7 HC.: 87,6 LIP.: 19,6 AGS.: 3	SOPA VEGETAL CON ARROZ GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY PAPAS A CUADROS - ALÉRGICOS MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 751 PROT.: 25,6 HC.: 116 LIP.: 17 AGS.: 2,3	PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR KCAL.: 729 PROT.: 28,5 HC.: 91,3 LIP.: 25,3 AGS.: 5,7	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE PAPAS CON QUESO - FRUTOS SECOS ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN SANDÍA KCAL.: 734 PROT.: 30,5 HC.: 81,2 LIP.: 26,4 AGS.: 4,4
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA TERNERA ALERGIAS PAPAS ASADAS PLÁTANO KCAL.: 647 PROT.: 23,7 HC.: 87,1 LIP.: 19,3 AGS.: 3,4	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA CALABACÍN (ALERGIAS) ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		

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

Construyendo
un mundo más fraterno

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
		MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE PIMIENTOS ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate y aceituna) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 702 PROT.: 31,3 HC.: 85,8 LIP.: 23,6 AGS.: 4,8	GARBANZOS ESTOFADOS CON CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA FRANCESA CASERA ENSALADA CON ZANAHORIA (Lechuga, zanahoria y maíz) YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 576 PROT.: 29,4 HC.: 55,7 LIP.: 22,8 AGS.: 2	ARROZ CON TOMATE Y ATÚN MINI ROLLITOS VEGETALES ENSALADA DE COL(yogur, maíz y zanahoria) PLÁTANO KCAL.: 796 PROT.: 23,7 HC.: 100 LIP.: 22,4 AGS.: 2,1
14	15	16	17	18
ARROZ AL HORNO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA NUGGETS VEGETALES AL HORNO HABICHUELAS CON TOMATE PLÁTANO KCAL.: 778 PROT.: 18,4 HC.: 113 LIP.: 25,7 AGS.: 2,7	PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN PATATAS AL VAPOR MELÓN KCAL.: 529 PROT.: 23,7 HC.: 66,5 LIP.: 15,9 AGS.: 3,2	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON PUERRO Y ZANAHORIA HUEVOS GRATINADOS CON JAMÓN ENSALADA CON MAÍZ (lechuga, maíz y tomate) MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 615 PROT.: 27,2 HC.: 78,9 LIP.: 20,4 AGS.: 4,1	ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO EN SALSA VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 668 PROT.: 35,5 HC.: 87,2 LIP.: 17,5 AGS.: 4,2	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL ABADEJO AL HORNO CON CILANTRO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS(Lechuga, espárragos y aceituna) PERA KCAL.: 674 PROT.: 33,6 HC.: 78,3 LIP.: 20,3 AGS.: 3,1
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS LOMO FRESCO EN SALSA DE CEBOLLA COUS COUS CON CALABACÍN MELÓN KCAL.: 640 PROT.: 31,7 HC.: 68,7 LIP.: 24,3 AGS.: 5,3	PAPAS JARDINERA MERLUZA AL HORNO CON TOMATE ENSALADA CON MANZANA(Lechuga, aceitunas y manzana) PLÁTANO KCAL.: 659 PROT.: 25,7 HC.: 87,6 LIP.: 19,6 AGS.: 3	SOPA VEGETAL CON ARROZ GARBANZOS CON CALABAZA AL CURRY PAPAS AL VAPOR MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 0 PROT.: 0 HC.: 0 LIP.: 0 AGS.: 0	ESPAGUETIS INTEGRALES EN SALSA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO ASADO ENSALADA CON PEPINO (lechuga, aceituna y tomate) YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 709 PROT.: 28,8 HC.: 92,3 LIP.: 22,4 AGS.: 3,9	LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO CON ATÚN SANDÍA KCAL.: 634 PROT.: 77,4 HC.: 74 LIP.: 22,2 AGS.: 0,9
28	29	30		
PURÉ DE PUERRO HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE PATATAS ASADAS AL HORNO PLÁTANO KCAL.: 647 PROT.: 23,7 HC.: 87,1 LIP.: 19,3 AGS.: 3,4	ARROZ MELOSO CON CALABAZA ECOLÓGICA MUSLITOS DE POLLO ENSALADA CON REMOLACHA (Lechuga, remolacha, manzana) MELÓN KCAL.: 722 PROT.: 25,8 HC.: 398,9 LIP.: 23,1 AGS.: 5	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO MANZANA ECOLÓGICA KCAL.: 729 PROT.: 33,4 HC.: 74,2 LIP.: 27 AGS.: 4,9		

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



Construyendo
un mundo más fraterno

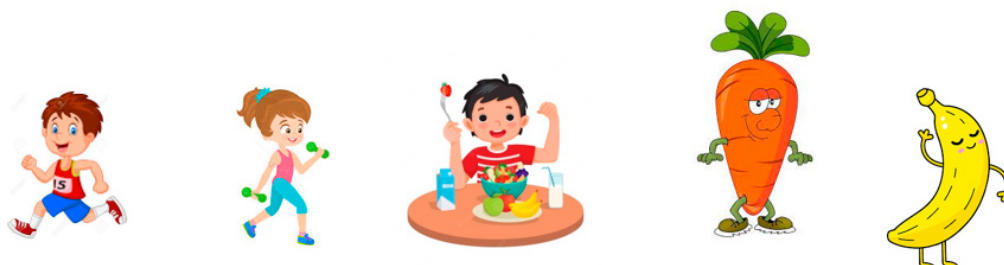
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



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.