

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
Potaje de berros con judías Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8	Pasta integral ecológica con tomate y atún Fogonero al horno con mojo verde Zanahorías baby Yogur natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5	Crema de calabaza Muslo de pollo con soja Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3	Crema de verduras Croquetas de atún artesanas fritas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1	Sopa de fideos con ternera y verduras Pata de cerdo asada Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1
12	13	14	15	16
Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Huevos gratinados Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6	Arroz tres delicias Tiras de pollo empanada Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5	Arroz con pavo Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1	Arroz con pavo Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8	Crema de zanahorias Churros de merluza fritos Tomate dados aliñados Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8
19	20	21	22	23
Pasta integral ecológica con tomate y atún Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4	Potaje de lentejas con calabacín ecológico Estofado de pavo Papas panaderas al horno con cebolla Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Merluza al horno con mojo rojo Ensalada de remolacha Yogur natural KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Merluza al horno con mojo rojo Ensalada de remolacha Yogur natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	Crema de zanahorias con acelgas Albóndigas con salsa casera de tomate Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1
26	27	28	29	30
Pasta integral ecológica con tomate y atún Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7	Arroz con zanahoria Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3	Crema de calabaza Merluza horno con ajo y pererijil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	Sopa de fideos con pollo y verduras San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7

Pan integral todos los viernes. Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 6-12 años.

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.



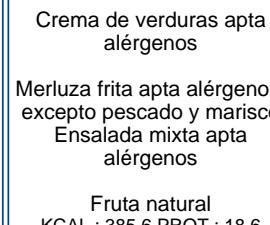
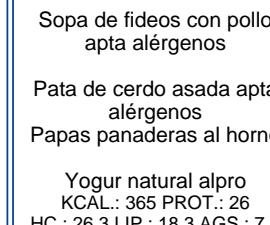
IMPORTANTE

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
 <p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	 <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Yogur natural alpro KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	 <p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	 <p>Crema de verduras apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1</p>	 <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas panaderas al horno Yogur natural alpro KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1</p>
12	13	14	15	16
<p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Yogur natural alpro KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	<p>Arroz con pavo apto alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1</p>	<p>Crema de zanahorias apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>
19	20	21	22	23
<p>Crema de calabacín, brócoli y zanahoria apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos al huevo Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5</p>	<p>Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada de remolacha apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6</p>	<p>Crema de zanahorias con acelgas apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1</p>
26	27	28	29	30
<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7</p>	<p>Arroz con zanahoria apta alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada césar apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>

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

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.

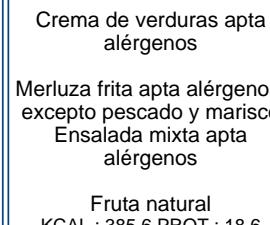
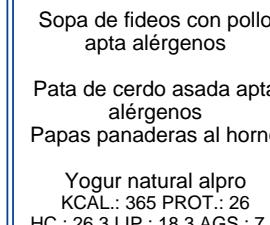
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
5	6	7	8	9
 <p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	 <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Yogur natural alpro KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	 <p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	 <p>Crema de verduras apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1</p>	 <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas panaderas al horno Yogur natural alpro KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1</p>
12	13	14	15	16
<p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Yogur natural alpro KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	<p>Arroz con pavo apto alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1</p>	<p>Crema de zanahorias apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>
19	20	21	22	23
<p>Crema de calabacín, brócoli y zanahoria apta alérgenos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5</p>	<p>Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada de remolacha apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6</p>	<p>Crema de zanahorias con acelgas apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1</p>
26	27	28	29	30
<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural alpro KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7</p>	<p>Arroz con zanahoria apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada césar apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>

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

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.



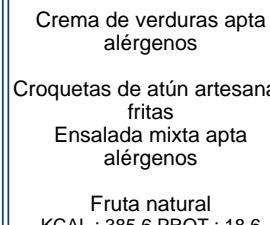
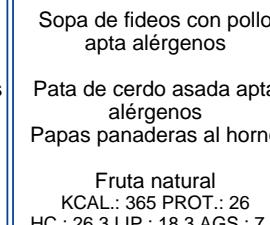
IMPORTANTE

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
 <p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	 <p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	 <p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	 <p>Crema de verduras apta alérgenos Croquetas de atún artesanas fritas Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1</p>	 <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas panaderas al horno Fruta natural KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1</p>
12	13	14	15	16
<p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3</p>	<p>Arroz con pavo apto alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1</p>	<p>Crema de zanahorias apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>
19	20	21	22	23
<p>Crema de calabacín, brócoli y zanahoria apta alérgenos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5</p>	<p>Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno con cebolla apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Pasta integral eco. boloñesa apta frutos secos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada de remolacha apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6</p>	<p>Crema de zanahorias con acelgas apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1</p>
26	27	28	29	30
<p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Filete de pollo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4</p>	<p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7</p>	<p>Arroz con zanahoria apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada césar apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3</p>	<p>Crema de calabaza apta alérgenos Merluza horneada con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5</p>	<p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>

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

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
Potaje de berros con judías Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8	Pasta integral ecológica con tomate y atún Fogonero al horno con mojo verde Zanahorías baby Yogur natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5	Crema de calabaza Muslo de pollo al horno Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3	Crema de verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1	Sopa de fideos con ternera y verduras Pata de cerdo asada Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1
12	13	14	15	16
Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Tortilla francesa Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6	Arroz tres delicias Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5	Potaje de lentejas con calabacín ecológico Filete de pavo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Arroz con pavo Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1	Crema de zanahorias Merluza al horno Tomate dados aliñados Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8
19	20	21	22	23
Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Tortilla francesa Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6	Arroz tres delicias Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5	Potaje de lentejas con calabacín ecológico Filete de pavo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Merluza al horno con mojo rojo Ensalada de remolacha Yogur natural KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	Crema de zanahorias con acelgas Filete ternera plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1
26	27	28	29	30
Pasta integral ecológica con tomate y atún Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7	Arroz con zanahoria Tortilla francesa Ensalada César Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3	Crema de calabaza Merluza horno con ajo y pererijil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	Sopa de fideos con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
Potaje de berros con judías Cinta de lomo a la plancha Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 188,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,8	Crema de zanahorias Fogonero al horno con mojo verde Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5	Crema de calabaza Muslo de pollo con soja Papas asadas Fruta natural KCAL.: 142,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,3	Crema de verduras Croquetas de atún artesanas fritas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 385,6 PROT.: 18,6 HC.: 30,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,1	Crema de calabacín Pata de cerdo asada Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 365 PROT.: 26 HC.: 26,3 LIP.: 18,3 AGS.: 7,1
12	13	14	15	16
Crema de calabacín, brócoli y zanahoria Huevos gratinados Papas asadas Fruta natural KCAL.: 198,6 PROT.: 8,6 HC.: 19,3 LIP.: 14,2 AGS.: 7,6	Crema de verduras Tiras de pollo empanada Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 588 PROT.: 24,7 HC.: 58,6 LIP.: 27,7 AGS.: 2,5	Crema de calabaza Estofado de pavo Papas panaderas al horno con cebolla Fruta natural KCAL.: 249,6 PROT.: 14,6 HC.: 23,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Crema de espinacas Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1	Crema de zanahorias Churros de merluza fritos Tomate dados aliñados Fruta natural KCAL.: 365,6 PROT.: 17,6 HC.: 25,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8
19	20	21	22	23
Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4	Crema de verduras Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7	Potaje de lentejas con calabacín ecológico Estofado de pavo Papas panaderas al horno con cebolla Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3	Crema de calabaza y coliflor Merluza al horno con mojo rojo Ensalada de remolacha Yogur natural KCAL.: 394 PROT.: 14 HC.: 40,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,6	Crema de zanahorias con acelgas Albóndigas con salsa casera de tomate Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1
26	27	28	29	30
Crema de zanahorias Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 391 PROT.: 20 HC.: 41 LIP.: 16 AGS.: 2,4	Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Fogonero al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 134 PROT.: 7 HC.: 15,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,7	Crema de verduras Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 442,6 PROT.: 19,6 HC.: 21,3 LIP.: 36,2 AGS.: 8,3	Crema de calabaza Merluza horno con ajo y pererijil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	Crema de espinacas San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 348,6 PROT.: 17,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7

Los alumnos de infantil de 3 años tendrán siempre un primer plato de cuchara, habitualmente crema de verduras.

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.