

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				
			<p><b>8</b></p> <p>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</p>	<p><b>9</b></p> <p>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</p>
<p><b>12</b></p> <p>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</p>	<p><b>13</b></p> <p>Pasta integral ecológica con tomate y atún Fogonero al horno con mojo verde Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 423 PROT.: 21 HC.: 42,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5</p>	<p><b>14</b></p> <p>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</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con pavo Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 611 PROT.: 15,5 HC.: 66,1 LIP.: 31 AGS.: 2,1</p>	<p><b>16</b></p> <p>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</p>
<p><b>19</b></p> <p>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</p>	<p><b>20</b></p> <p>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</p>	<p><b>21</b></p> <p>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</p>	<p><b>22</b></p> <p>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</p>	<p><b>23</b></p> <p>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</p>
<p><b>26</b></p> <p>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</p>	<p><b>27</b></p> <p>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</p>	<p><b>28</b></p> <p>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</p>	<p><b>29</b></p> <p>Crema de calabaza Merluza horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 274,6 PROT.: 7,6 HC.: 22,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5</p>	<p><b>30</b></p> <p>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</p>

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.

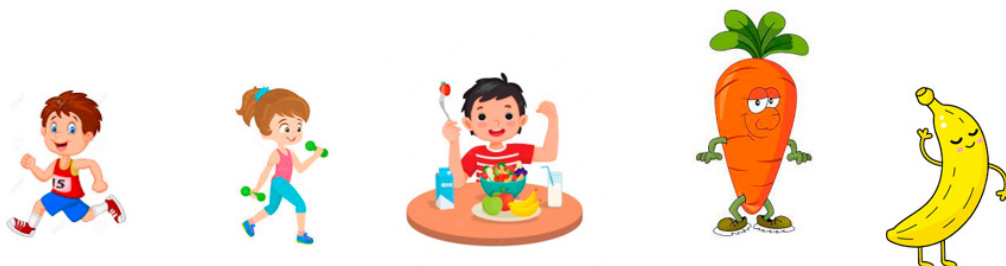
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**




**JUEVES**

**VIERNES**

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

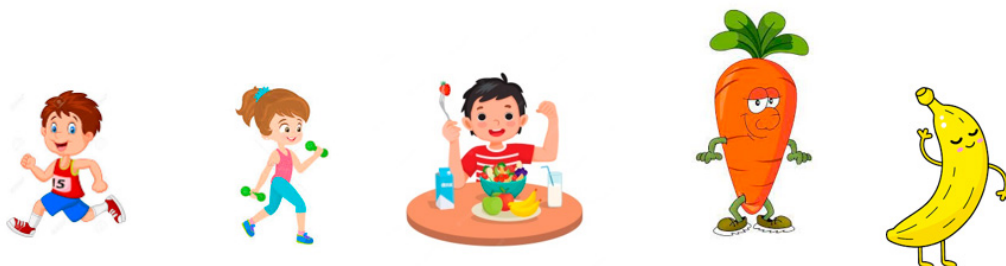
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

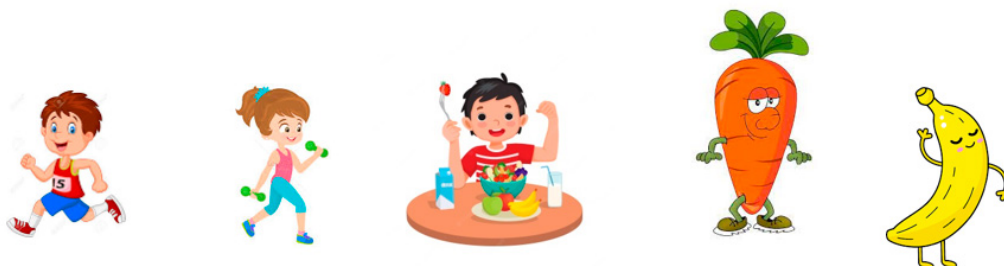
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**SIGNO** | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

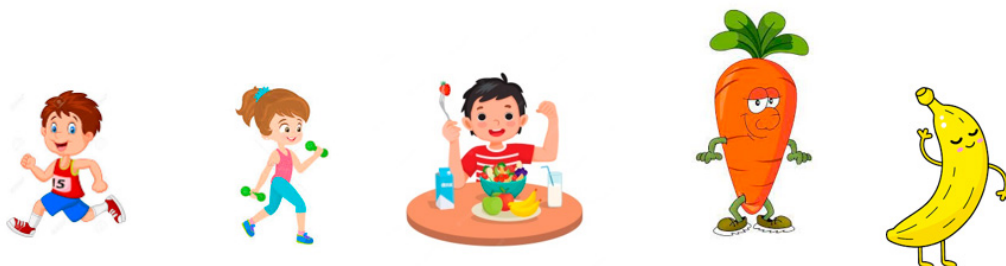
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

**SIGNO** | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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

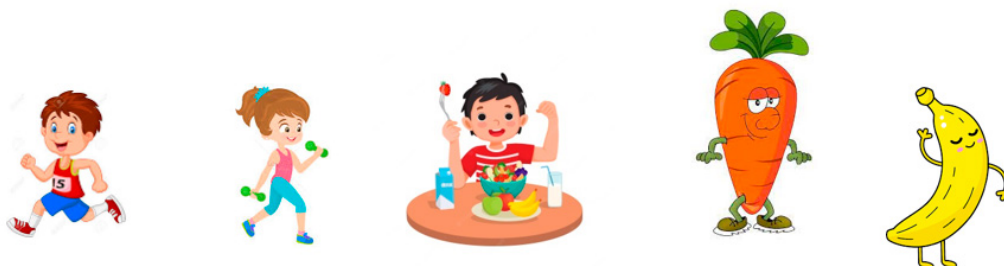
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**SIGNO** | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: [signolp@signose.com](mailto:signolp@signose.com)  
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

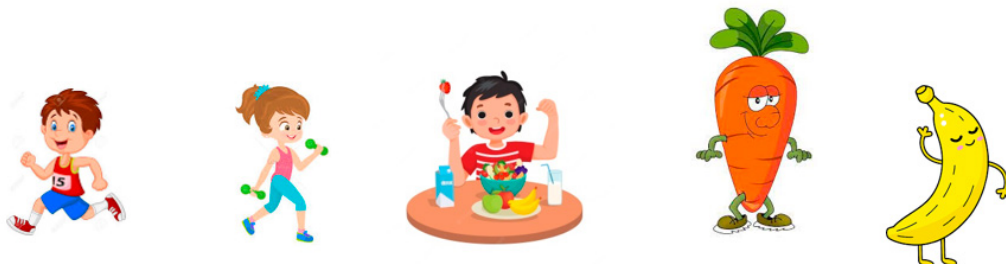
								
					1		2	
								
					5		6	
								
					7		8	
							9	
					12		13	
					14		15	
					16		19	
					20		21	
					22		23	
					26		27	
					28		29	
							30	

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.

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS