

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Sopa de fideos con ternera y verduras Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	<b>3</b> Potaje de lentejas con calabacín ecológico Hamburguesa ternera a la plancha Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4	<b>4</b> Crema de zanahorias Merluza rebozada Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7	<b>5</b> Arroz con zanahoria Nugget de pollo Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8	<b>6</b> Puré de verduras y coliflor Fogonero al horno con mojo verde Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4
<b>9</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1	<b>10</b> Crema de calabacín Queso semicurado canario Pizza margarita con jamón Yogur natural KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5	<b>11</b> Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9	<b>12</b> Crema de calabaza Pollo con salsa casera de tomate y verduras Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	<b>13</b> Arroz con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de remolacha Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4
<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo barbacoa Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	<b>19</b> Arroz blanco Escalope de cerdo frito Ensalada César Yogur natural KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1	<b>20</b> Crema de acelgas Fogonero al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1
<b>23</b> Pasta integral ecológica con tomate y atún Estofado de pavo Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4	<b>24</b> Sopa jardinera Albóndigas con salsa casera de tomate Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	<b>25</b> Potaje de berros con judías Pollo empanado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	<b>26</b> Crema de calabaza Merluza a la andaluza Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	<b>27</b> Arroz con salchichas Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6

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

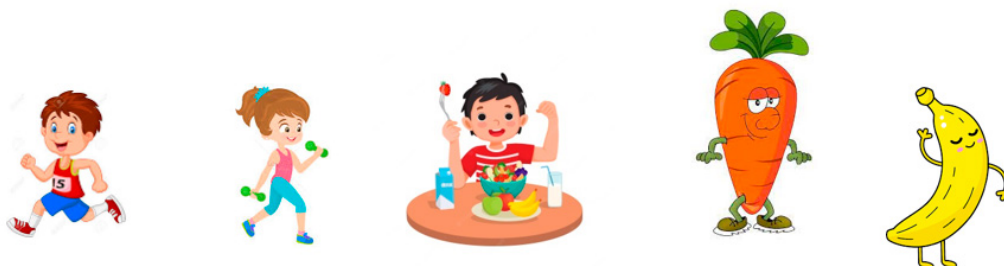
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<b>2</b> Sopa de fideos con pollo apto alérgenos Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	<b>3</b> Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4	<b>4</b> Crema de zanahorias apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7	<b>5</b> Arroz con zanahoria apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8	<b>6</b> Puré de verduras y coliflor apto alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4
<b>9</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Filete ternera plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1	<b>10</b> Crema de calabacín apto alérgenos Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche) Yogur natural alpro KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5	<b>11</b> Pasta boloñesa apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9	<b>12</b> Crema de calabaza apta alérgenos Pollo con salsa casera de tomate y verduras apto alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	<b>13</b> Arroz con pollo apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de remolacha apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4
<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> Crema de verduras apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	<b>19</b> Arroz blanco Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1	<b>20</b> Crema de acelgas apta alérgenos Fogonero al horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1
<b>23</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Estofado de pavo apto alérgenos Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4	<b>24</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	<b>25</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Pollo empanado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	<b>26</b> Crema de calabaza apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	<b>27</b> Arroz con salchichas apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6

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

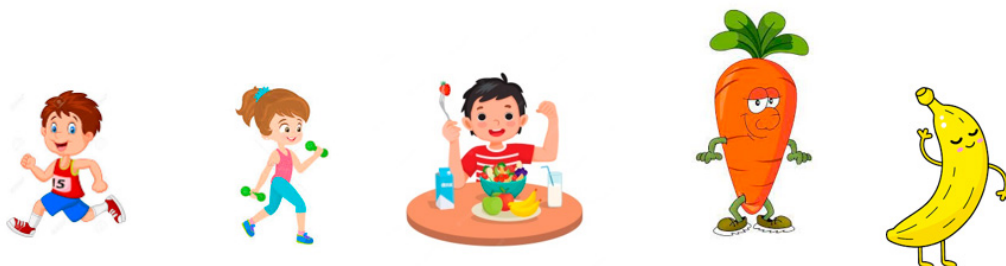
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<b>2</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	<b>3</b> Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4	<b>4</b> Crema de zanahorias apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7	<b>5</b> Arroz con zanahoria apta alérgenos Pechuga de pollo empanada Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8	<b>6</b> Puré de verduras y coliflor apto alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4
<b>9</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1	<b>10</b> Crema de calabacín apto alérgenos Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche Yogur natural alpro KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5	<b>11</b> Pasta boloñesa apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9	<b>12</b> Crema de calabaza apta alérgenos Pollo con salsa casera de tomate y verduras apto alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	<b>13</b> Arroz con pollo apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de remolacha apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4
<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> Crema de verduras apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	<b>19</b> Arroz blanco Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada César apto alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1	<b>20</b> Crema de acelgas apta alérgenos Fogonero al horno con ajo y perejil (apta alérgenos excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1
<b>23</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Estofado de pavo apto alérgenos Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4	<b>24</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Yogur natural alpro KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	<b>25</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Pollo empanado Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	<b>26</b> Crema de calabaza apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	<b>27</b> Arroz con salchichas apto alérgenos Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6

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



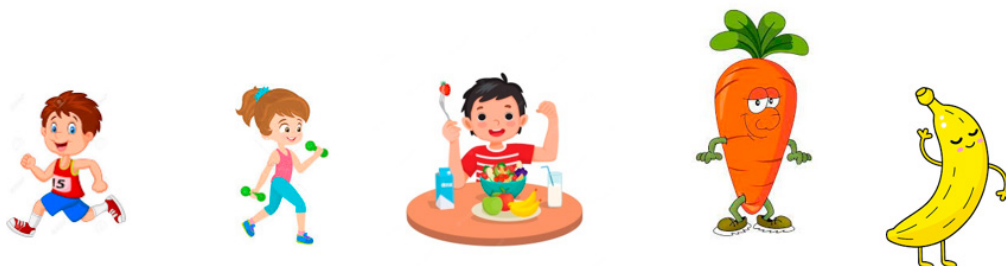
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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>2</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9</p>	<p><b>3</b></p> <p>Potaje de lentejas con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Papas asadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con zanahoria apta alérgenos</p> <p>Nugget de pollo</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8</p>	<p><b>6</b></p> <p>Puré de verduras y coliflor apto alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4</p>
<p><b>9</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral eco. boloñesa apta alérgenos (excepto celíacos, huevo, lactosa)</p> <p>Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Pollo con salsa casera de tomate y verduras apto alérgenos</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con pollo apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de remolacha apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4</p>
<p><b>16</b></p> 	<p><b>17</b></p> 	<p><b>18</b></p> <p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz blanco</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de acelgas apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil (apta alérgenos excepto pescado y marisco)</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>
<p><b>23</b></p> <p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7</p>	<p><b>25</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pollo empanado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado</p> <p>Verduritas salteadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6</p>

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

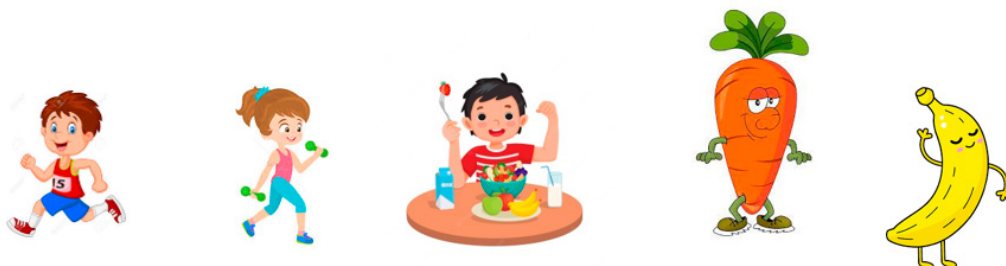
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<b>2</b> Sopa de fideos con ternera y verduras Tortilla francesa Ensalada César Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	<b>3</b> Potaje de lentejas con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4	<b>4</b> Crema de zanahorias Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7	<b>5</b> Arroz con zanahoria Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8	<b>6</b> Puré de verduras y coliflor Fogonero al horno con mojo verde Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4
<b>9</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1	<b>10</b> Crema de calabacín Filete de pavo plancha Verduritas salteadas Yogur natural KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5	<b>11</b> Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9	<b>12</b> Crema de calabaza Pollo con salsa casera de tomate y verduras Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	<b>13</b> Arroz con pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de remolacha Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4
<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Calabacín salteado Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	<b>19</b> Arroz blanco Cinta de lomo a la plancha Ensalada César Yogur natural KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1	<b>20</b> Crema de acelgas Fogonero al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1
<b>23</b> Pasta integral ecológica con tomate y atún Filete de pavo plancha Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4	<b>24</b> Sopa jardinera Filete ternera plancha Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	<b>25</b> Potaje de berros con judías Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	<b>26</b> Crema de calabaza Merluza al horno Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	<b>27</b> Arroz con salchichas Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6

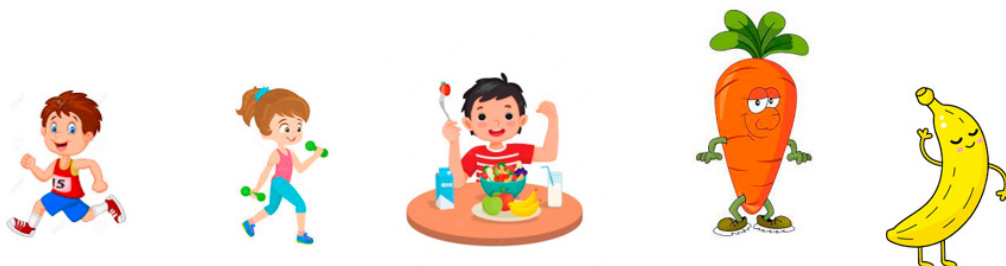
## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

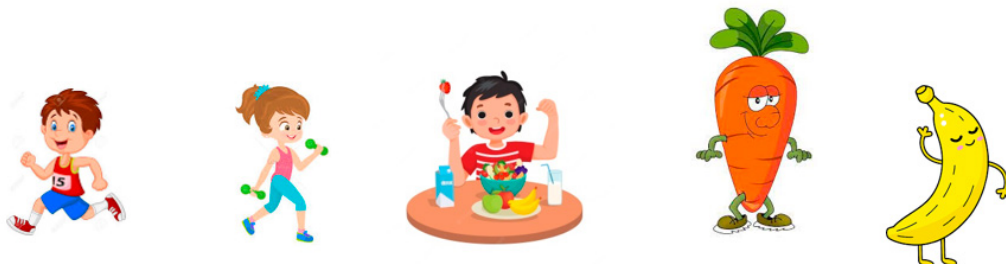
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	<b>3</b> Potaje de lentejas con calabacín ecológico Hamburguesa ternera a la plancha Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 330 PROT.: 16 HC.: 15 LIP.: 23 AGS.: 4	<b>4</b> Crema de zanahorias Merluza rebozada Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 240,6 PROT.: 10,6 HC.: 27,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2,7	<b>5</b> Crema de verduras Nugget de pollo Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 585,6 PROT.: 13,3 HC.: 81,2 LIP.: 27,7 AGS.: 1,8	<b>6</b> Puré de verduras y coliflor Fogonero al horno con mojo verde Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 178 PROT.: 14 HC.: 16,3 LIP.: 6,3 AGS.: 3,4
<b>9</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 265,6 PROT.: 7,6 HC.: 30,3 LIP.: 18,2 AGS.: 2,1	<b>10</b> Crema de calabacín Queso semicurado canario Pizza margarita con jamón Yogur natural KCAL.: 298 PROT.: 9 HC.: 21 LIP.: 19 AGS.: 6,5	<b>11</b> Crema de verduras Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 496,6 PROT.: 19,6 HC.: 52,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,9	<b>12</b> Crema de calabaza Pollo con salsa casera de tomate y verduras Papas panaderas frita al ajillo Fruta ecológica KCAL.: 213 PROT.: 5 HC.: 14,3 LIP.: 15,3 AGS.: 5	<b>13</b> Crema de espinacas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de remolacha Fruta natural KCAL.: 659,6 PROT.: 20,1 HC.: 68,4 LIP.: 38,2 AGS.: 4,4
<b>16</b> 	<b>17</b> 	<b>18</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo barbacoa Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 74,6 PROT.: 3,6 HC.: 23,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2	<b>19</b> Crema de calabaza y coliflor Escalope de cerdo frito Ensalada César Yogur natural KCAL.: 529 PROT.: 31 HC.: 12,3 LIP.: 40,3 AGS.: 12,1	<b>20</b> Crema de acelgas Fogonero al horno con ajo y perejil Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 124,6 PROT.: 16,6 HC.: 21,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1
<b>23</b> Crema de zanahorias Estofado de pavo Zanahorias baby Fruta ecológica KCAL.: 467 PROT.: 19 HC.: 42 LIP.: 25 AGS.: 4	<b>24</b> Crema de calabacín Albóndigas con salsa casera de tomate Arroz Blanco Yogur natural KCAL.: 588 PROT.: 15,1 HC.: 40,3 LIP.: 16,2 AGS.: 3,7	<b>25</b> Potaje de berros con judías Pollo empanado Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	<b>26</b> Crema de calabaza Merluza a la andaluza Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 263,6 PROT.: 7,6 HC.: 20,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,5	<b>27</b> Crema de guisantes con verduras Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 479 PROT.: 10,7 HC.: 54,9 LIP.: 23,5 AGS.: 1,6

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