






















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Queso semicurado canario Estofado de pavo Papas cuadro frita Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías Merluza a la andaluza Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Pasta integral ecológica salsa tomate casera y atún Muslo de pollo con salsa barbacoa Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Garbanzos con verduras Cuscús Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera Huevos revueltos con pavo Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Merluza rebozada Ensalada de manzana Yogur natural KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada campera Albóndigas con salsa casera de zanahoria Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Guisantes salteados con zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias Judías pintas con arroz Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Arroz con zanahorias y guisantes Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Merluza con salsa de pimiento Papas arrugadas Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza Pollo empanado Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras Pizza margarita con jamón Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

Este menú ha sido diseñado de acuerdo a las necesidades energéticas para el promedio del tramo de edad comprendido entre 10-13 años. Pan integral los martes y los viernes.

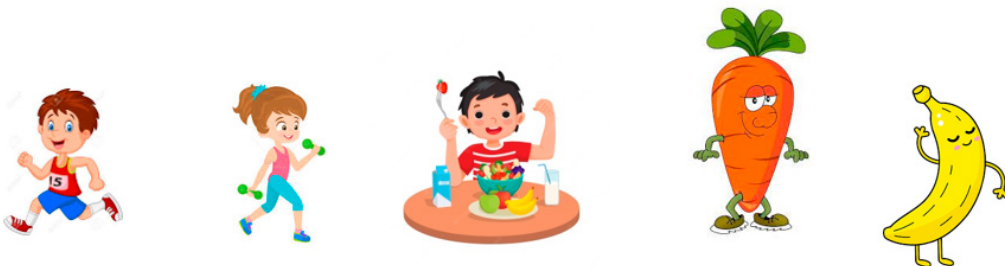
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Zanahorias baby al tomillo</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras apto alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Pasta con salsa de tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado.</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada campera apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Guisantes salteados con zanahoria</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Arroz con zanahoria</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Pasta a la carbonara con jamón apta alérgenos</p> <p>Merluza con salsa pimiento apto alérgenos (excepto pescado)</p> <p>Papas arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Pollo empanado apta alérgenos</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

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

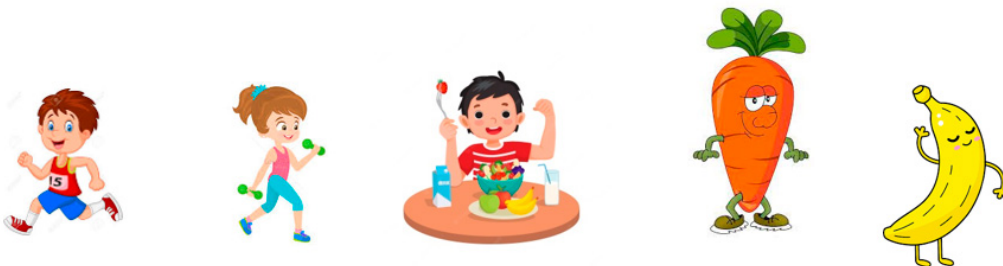
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajo apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Zanahorias baby al tomillo</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras apto alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo)</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Pasta con salsa de tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado.</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada campera apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Guisantes salteados con zanahoria</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Arroz con zanahoria</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Pasta con salsa de tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza con salsa pimiento apto alérgenos (excepto pescado)</p> <p>Papas arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Pollo empanado apta alérgenos</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

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

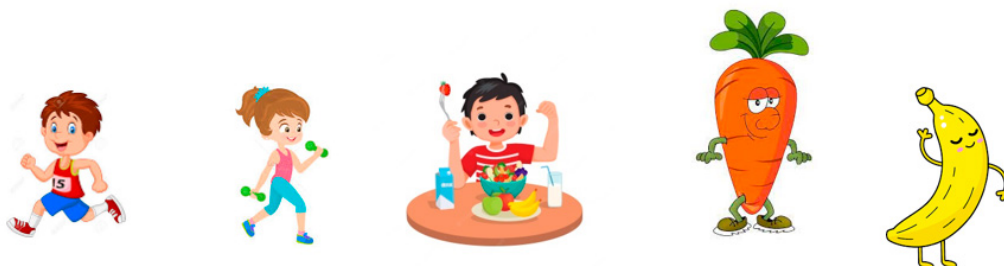
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Estofado de pavo apto alérgenos</p> <p>Papas cuadro frita al ajo apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Zanahorias baby al tomillo</p> <p>Fruta natural KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras apta alérgenos</p> <p>Garbanzos con verduras apto alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos</p> <p>Huevos revueltos con jamón apto alérgenos (excepto huevo)</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado.</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada campera apta alérgenos</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Guisantes salteados con zanahoria</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Judías pintas con arroz apto para alérgenos (excepto legumbre)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Arroz con zanahoria</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral eco. a la carbonara apta frutos secos, pescado y mariscos</p> <p>Merluza con salsa pimiento apto alérgenos (excepto pescado)</p> <p>Papas arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza apta alérgenos</p> <p>Pollo empanado apta alérgenos</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

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

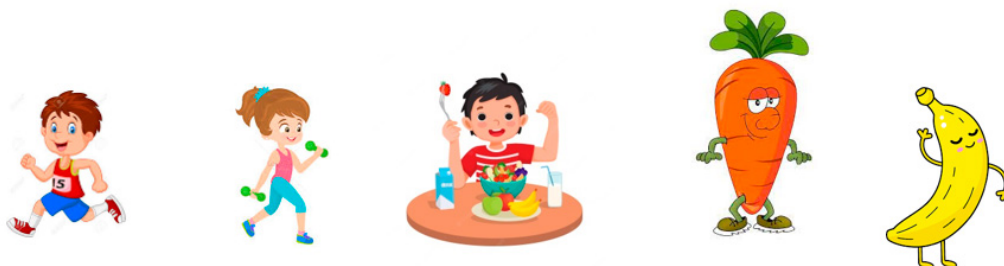
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Filete de pavo plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías Merluza al horno Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Pasta integral ecológica salsa tomate casera y atún Muslo de pollo al horno Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Garbanzos con verduras Cuscús Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate casera Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Pasta integral ecológica con salsa de tomate casera Merluza al horno Ensalada de manzana Yogur natural KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Ensalada campera Filete ternera plancha Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Guisantes salteados con zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias Judías pintas con arroz Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Arroz con zanahorias y guisantes Filete ternera plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas Tortilla francesa Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Merluza al horno Papas arrugadas Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras Filete de pavo plancha Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

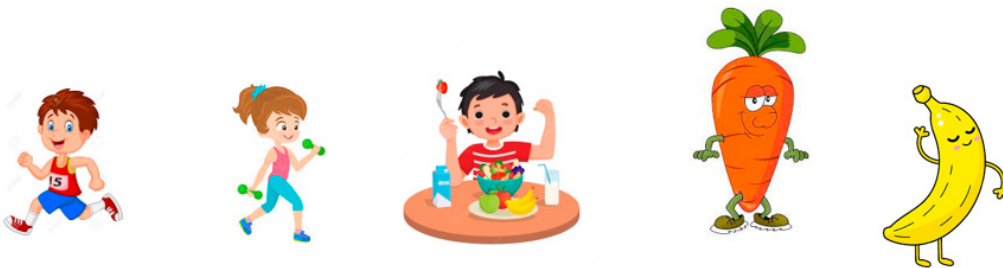
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
<p>1</p> <p>Crema de zanahorias Salsa tomate casera Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 306,6 PROT.: 6,6 HC.: 21,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,8</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Queso semicurado canario Estofado de pavo Papas cuadro frita Fruta ecológica KCAL.: 349 PROT.: 12 HC.: 13 LIP.: 27 AGS.: 5,7</p>	<p>3</p> <p>Potaje de berros con judías Merluza a la andaluza Ensalada louisiana Fruta natural KCAL.: 166,6 PROT.: 8,6 HC.: 17,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,4</p>	<p>4</p> <p>Crema de calabacín Muslo de pollo con salsa barbacoa Zanahorias baby al tomillo Yogur natural KCAL.: 257 PROT.: 13 HC.: 36,3 LIP.: 6,3 AGS.: 0,5</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Garbanzos con verduras Cuscús Fruta natural KCAL.: 247,6 PROT.: 5,6 HC.: 43,3 LIP.: 10,2 AGS.: 1,2</p>
<p>8</p> <p>Crema de verduras Salsa tomate casera Huevos revueltos con pavo Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 29,6 PROT.: 1,6 HC.: 15,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza Merluza rebozada Ensalada de manzana Yogur natural KCAL.: 518 PROT.: 20 HC.: 45,3 LIP.: 28,3 AGS.: 6,1</p>	<p>10</p> <p>Crema de guisantes con verduras Albóndigas con salsa casera de zanahoria Arroz blanco Fruta natural KCAL.: 363,6 PROT.: 9,7 HC.: 30,3 LIP.: 3,1 AGS.: 1,9</p>	<p>11</p> <p>Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Guisantes salteados con zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 214 PROT.: 14 HC.: 13 LIP.: 11,1 AGS.: 1,8</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahorias Judías pintas con arroz Fruta natural KCAL.: 54,6 PROT.: 1,6 HC.: 20,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,5</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 323,6 PROT.: 8,6 HC.: 22,3 LIP.: 27,2 AGS.: 5,2</p>	<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos y acelgas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 452 PROT.: 19 HC.: 13 LIP.: 36 AGS.: 8,4</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Merluza con salsa de pimiento Papas arrugadas Fruta natural KCAL.: 128,6 PROT.: 6,6 HC.: 16,3 LIP.: 8,2 AGS.: 3,5</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza Pollo empanado Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 287 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 17,3 AGS.: 5,5</p>	<p>19</p> <p>Crema de espinacas Pizza margarita con jamón Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 382,6 PROT.: 24,6 HC.: 45,3 LIP.: 16,2 AGS.: 6,4</p>
<p>22</p> 	<p>23</p> 	<p>24</p> 	<p>25</p> 	<p>26</p> 
<p>29</p> 	<p>30</p> 			

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

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.